



## Selkäydinvamma ja hengitys

Keskushermoston vaurio saa aikaan pallean, rintakehän, vatsan ja lantionpohjan lihasten toiminnan eriasteisen heikkenemisen tai puuttumisen. Selkäydinvamma ei vahingoita keuhkojasi, mutta hengityslihasten osittainenkin toiminnan heikentyminen huonontaa keuhkotuuletusta ja yskimisvoimaa. Se saattaa aiheuttaa limaisuutta, heikentää rintakehän liikkuvuutta ja altistaa keuhkokuumeelle. Erityisesti C5-tason ja sen yläpuolisissa vaurioissa on suurentunut riski hengityksen ongelmille. Selkäydinvamma L1-tasolla tai sen alapuolella ei vaikuta hengityslihasten toimintaan.

Hengitystoimintojasi voidaan arvioida tarkemmin terveydenhuollossa esimerkiksi spirometria- ja unipolygrafiatutkimuksilla. Lääkärisi voi tarvittaessa määrätä sinulle keuhkojen toimintaa tukevaa lääkitystä. Mikäli tupakoit, terveydenhuollon ammattilaiset ohjaavat ja tukevat sinua tupakoinnin lopettamisessa. Lääkärisi voi tarvittaessa määrätä siihen lääkkeitä. Hengitystä voidaan tukea myös erilaisilla apuvälineillä yksilöllisen arvion perusteella.

## Omatoiminen harjoittelu

Voit ylläpitää ja edistää hengitystoimintaa tupakoimattomuudella, liikunnalla, rintakehän liikkuvuutta lisäävillä harjoituksilla ja erityisillä sisään- ja uloshengitysharjoituksilla. Vain säännöllisellä harjoittelulla on vaikutusta. Tehosta hengitysharjoittelua, mikäli hengityksesi vaikeutuu esimerkiksi flunssan takia.

Hengityslihasten harjoittaminen parantaa hengityslihasten voimaa ja kestävyttä. Harrasta liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa hengitystoiminnan vahvistamiseksi. Harjoittelun aikana tulee hengästyä reippaasti. Hengästyminen parantaa sekä keuhkotuuletusta että keuhkojen tilavuutta. Ylävartalon lihasten vahvistaminen vaikuttaa myönteisesti hengitykseen. Rintakehän liikettä ja hengitystä voivat vaikeuttaa erilaiset selän virheasennot, lantion asento tai olkapäiden ja pään työntyminen eteen. Näihin asioihin kannattaa kiinnittää huomioita, kun olet terveydenhuollon ammattilaisen yksilöllisessä ohjauksessa.

Jos sinulla on tetraplegia, pallean toiminta helpottuu selinmakuulla. Hengitysharjoittelu voi tämän vuoksi olla helpompaa makuuasennossa. Istuessa tukiliivi voi helpottaa hengittämistä ja hengityksen

harjoittamista. Myös vatsalihasten toiminta vaikuttaa hengitykseen. Tukiliivi antaa ulkoista tukea ja korvaa puuttuvaa tai alentunutta vatsalihasten toimintaa.

Voit keskustella itsellesi parhaiten sopivista harjoitteista ja harjoitusvälineistä sinua hoitavan terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Yleisiä ohjeita ulos- ja sisäänhengityksen harjoittamiseksi sekä yskimisen tehostamiseksi löydät osoitteesta [www.kuntoutumistalo.fi](http://www.kuntoutumistalo.fi)

Suora linkki oppaaseen:

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/selk%C3%A4ydinvamma/hengitys-ja-selk%C3%A4ydinvamma>

