

Opas hengityksen harjoitteluun

Jos sinulla on hengitykseen liittyviä ongelmia, voi hengityksen harjoittelusta olla sinulle hyötyä.

Huomioithan, että tämä on yleisopas hengityksen harjoittelusta. Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita tai kysy tarvittaessa terveydenhuollon ammattilaiselta mitkä ohjeet soveltuvat sinulle.

Tietoa hengitysharjoittelusta

Hengitys on luonnollista ja tiedostamatonta toimintaa, joka ei yleensä vaadi erityistä huomiota. Jos hengityksessä kuitenkin on ongelmia, voi harjoittelusta olla hyötyä.

Miksi hengitysharjoituksia tehdään?

Hengitysharjoitusten avulla voit helpottaa hengitystä silloin kun se on vaikeutunut esimerkiksi sairauden tai limaisuuden takia.

Erilaiset sairaudet, kuten keuhkosairaudet tai neurologiset sairaudet, voivat vaikuttaa hengitykseen. Hengitys voi olla vaikeutunutta, rajoittunutta tai raskaampaa. Sairauteen voi liittyä myös yskää, limaisuutta tai hengenahdistusta.

Harjoitusten avulla voidaan auttaa

- vähentämään limaisuutta
- tehostamaan hengityslihasten toimintaa
- parantamaan keuhkotuuletusta eli ilman virtaamista keuhkoihin ja keuhkoista ulos.

Hengitysharjoituksista voi olla apua myös hengenahdistukseen ja niiden avulla voi syventää hengitystä sekä rauhoittaa hengitysrytmiä.

Miten hengitysharjoittelua toteutetaan?

Hengitysharjoituksia on hyvä tehdä säännöllisesti joka päivä. Kokeile erilaisia hengitysharjoituksia, jotta löydät ne, jotka sopivat parhaiten juuri sinulle.

Hengitysharjoittelu voi toteutua

- asentohoidolla
- liikkumalla
- erilaisilla tekniikoilla
- apuvälineiden avulla.

Voit kysyä neuvoja harjoitteluun esimerkiksi fysioterapeutilta. Ohjeita erilaisten harjoitusten tekemiseen saat oppaan seuraavilta sivuilta.

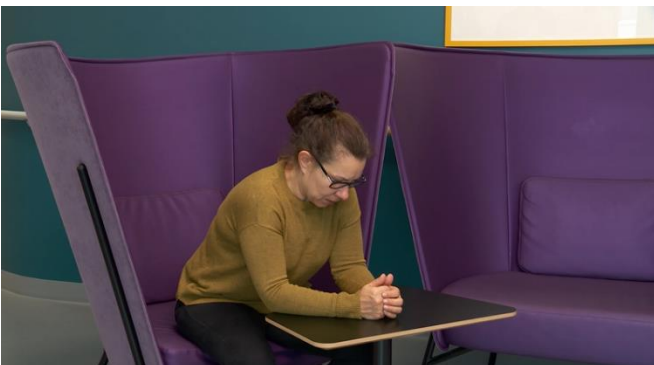
Asennot hengityksen helpottamiseksi

Sopivassa asennossa hengityksesi virtaa vapaammin. Kokeile erilaisia asentoja hengityksen helpottamiseksi. Valitse sopiva asento aina tilanteesi mukaan.

Ajurin asento

Joskus hengitys on kiihtynyttä ja pinnallista, esimerkiksi rasituksen jälkeen. Ajurinasento auttaa rauhoittamaan ja syventämään hengitystä sekä lisäämään keuhkotuuletusta.

Ajurin asento istuen



1. Istu ja nojaa kyynärpäillä polviisi tai pöytään.
2. Hengitä tässä asennossa mahdollisimman vapaasti.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Ajurin asento seisten



1. Nojaa käsillä esimerkiksi polviisi, kaiteeseen tai ostoskärryihin.
2. Hengitä tässä asennossa mahdollisimman vapaasti.

Puoli-istuva asento

Joskus hengitys voi olla työlästä esimerkiksi makuuasennossa. Puoli-istuva asento voi helpottaa ja syventää hengitystä.



1. Aseta sängyn yläpään tyynyjä tai kohota pääty ylös.
2. Asetu sängylle puoli-istuvaan asentoon tyynyihin nojaten.
3. Tue polvet koukkuun esimerkiksi tyynyjen avulla.
4. Hengitä tässä asennossa mahdollisimman vapaasti.

Rentouttava asento kyljellä



1. Asetu kylkimakuulle.
2. Koukista päällimmäisenä oleva käsi ja jalka.
3. Tue asentoa tyynyillä.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Liman tyhjennysasennot

Voit kokeilla keuhkojen tyhjennysasentoja, mikäli et saa limaa irtoamaan keuhkoputkista muilla tavoilla. Tyhjennysasennoissa lima valuu pienemmistä keuhkoputkista isompiin painovoiman avulla, jolloin se on helpompi yskiä ulos.

Kylkimakuulla



1. Asetu kylkimakuulle.
2. Vie polvet koukkuun ja tue asento mukavaksi tyynyllä.
3. Makaa kylkiasennossa 10-20 minuuttia.
4. Toista sama toisella kyljellä maaten.

Vatsamakuulla



1. Asetu vatsallesi siten, että korkea tyyny jää lantiosi alle.
2. Makaa asennossa 10-20 minuuttia.
3. Vaihda välillä pään asentoa, jotta vältät niskan kipeytymisen.

Liikettä hengityksen tehostamiseksi

Liikkeelle lähtö kannattaa aina. Liikkuessa elimistön hapen tarve kasvaa. Tällöin hengitys kiihtyy ja syvenee, keuhkot tuulettuvat tehokkaammin ja kaasujenvaihto tehostuu. Rintakehän riittävä liikkuvuus mahdollistaa vaivattoman hengittämisen ja tämän takia myös sitä on tärkeä harjoittaa.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Liikunta tehostaa hengitystä

Liikkuminen tehostaa hengitystä, sillä liikkuesssa hapentarve kasvaa ja hengitys tehostuu.

Hengästyminen parantaa rintakehän liikkuvuutta ja hengityslihasten toimintaa sekä auttaa irrottamaan limaa.

Harrasta hengästyttävää liikuntaa päivittäin. Valitse sinulle mieluinen ja sopiva tapa harrastaa liikuntaa. Hyviä liikuntamuotoja voi olla esimerkiksi:

- reipas kävely
- pyöräily
- vesiliikunta
- pallopelit
- tanssi.

Voit kokeilla myös liikuntalajeja, joissa liikettä tehdään hengityksen tahtiin ja hengitys huomioiden.

Tällaisia liikuntalajeja ovat esimerkiksi:

- jooga
- asahi
- pilates.

Hyvä tietää

Erityisesti vesiliikunnassa sisäänhengityslihakset joutuvat työskentelemään tehokkaammin vedenpaineesta johtuen ja saavat näin harjoitusta. Uloshengitys on vedessä kevyempää, sillä vedenpaine auttaa keuhkoja tyhjenemään.

Rintakehän liikkuvuuden harjoittelu

Hengitys sujuu vaivattomammin, kun rintakehän alueella kudokset joustavat riittävästi ja kun ne eivät rajoita keuhkojen laajentumista sisäänhengitysvaiheessa.

Voit tehdä liikkeitä istuen tai seisten ja tarvittaessa avustettuna. Tee liikkeitä rauhallisesti ja yhtäjaksoisesti tai pidä venytys ääriasennossa hetken aikaa.

Eteen- ja taaksetaivutus



1. Taivuta ylävartaloa eteenpäin ja anna selkäsi pyöristyä.
2. Anna leuan painua alas niska ja kädet rentoina.
3. Ojenna selkäsi ja niskasi rauhallisesti suoraksi ja ojenna selkää vielä lisää taaksepäin, oman liikkuvuutesi mukaisesti.



- Taakse taivuttaessa voit viedä käsiäsi sivukautta taaksepäin ja kääntää kämmenet ylöspäin.
- Hengitä eteen taivuttaessa ulos ja taakse ojentautuessasi sisään.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Sivutaivutus



1. Pidä katseesi ja rintamasuuntasi koko ajan eteenpäin ja selkäsi suorassa. Älä kierrä vartaloa. Anna käsien olla rentoina vartalon vierellä.

2. Lähde taivuttamaan vartaloasi rauhallisesti sivulta sivulle, sormilla lattiaa kohden kurkottaen.

Kierto



1. Nosta kädet joko rintakehäsi päälle ristiin tai pidä ne rentona.

2. Lähde kiertämään ylävartaloasi rauhalliseen tahtiin puolelta toiselle, oman liikkuvuutesi mukaisesti.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Anna pään liikkua liikkeen mukana.

Rentoutuminen hengityksen rauhoittamiseksi

Rentoutuminen on hellittämistä, kontrollista vapautumista. Rentoutuneena myös hengitys rauhoittuu.

Voit rentoutua monin eri tavoin. Sinun kannattaa etsiä itsellesi sopiva ja mieluinen tapa rentoutua.

Luonnollisia keinoja ovat esimerkiksi:

- lepo
- saunominen
- musiikki
- liikunta.

Lisäksi on olemassa erilaisia rentousharjoituksia ja -menetelmiä, kuten

- jännitys – rentous -menetelmä
- ajatuksen avulla rentoutuminen
- hengityksen avulla rentoutuminen.

Tekniikat hengityksen harjoittamiseksi

Erilaisilla tekniikoilla voit syventää, tehostaa tai rauhoittaa hengitystäsi. Kokeile erilaisia hengitystekniikoita erilaisissa tilanteissa tarpeesi mukaan.

Huffaus eli hönkäisy

Hönkäisy eli huffaus rasittaa vähemmän keuhkoja ja kurkkua kuin yskiminen.



1. Istu hyvässä ryhdissä ja huolehdi, että hartiat ovat rentoina.
2. Vedä rauhallisesti keuhkot täyteen ilmaa.
3. Hönkäise ilma ulos suun kautta.
4. Jos limaa nousee suuhun, sylkäise se pois.

Limaa irrottaessa voit hönkäistä ensin kevyemmin ja tarpeen mukaan voimakkaammin.

Huomioi hönkäistessä hygieniä ja tee hönkäisyt erillään muista ihmisistä erityisesti, jos sinulla on hengitystieinfektio.

Huulirakohengitys

Joskus hengitys voi olla liian kiivasta, eivätkä keuhkot tyhjene kunnolla. Huulirakohengityksen avulla voit rauhoittaa ja syventää hengitystä.



1. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään.
2. Hengitä ulos huulien muodostamasta kapeasta raosta.

Voit käyttää huulirakohengitystä rasituksen aikana, rasituksen jälkeen palautuessasi sekä levossa.

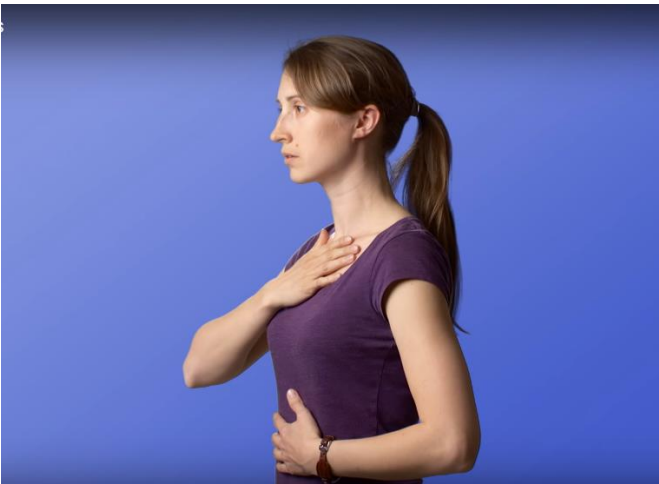
Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Huulirakohengityksen avulla keuhkoputkiin syntyy positiivinen paine, joka pitää keuhkoputket paremmin avonaisina. Myös uloshengitys tehostuu ja keuhkot tyhjenevät. Se pidentää myös uloshengitysaikaa, jolloin hengitysrytmi rauhoittuu.

Syvä palleahengitys

Syvällä palleahengityksellä pystyt tehostamaan hengityslihasten toimintaa ja keuhkotuuletusta.

Tee harjoitus selinmakuulla, istuen tai seisten ja itsellesi mahdollisimman mukavassa asennossa. Tee harjoitus voitisi mukaan noin viisi kertaa. Tauon jälkeen voit toistaa harjoituksen uudestaan.



1. Rentouta vatsan alue.
2. Hengitä sisään rauhallisesti nenän kautta, pyri suuntaamaan hengitys syvälle vatsaan saakka.
3. Anna uloshengityksen virrata ulos luonnollisesti ja rauhallisesti.
4. Tunnustele hengityksen aikaansaamaa liikettä vatsan ja rintakehän alueella.
5. Harjoittelun jälkeen voit palata luonnolliseen hengitysrytmiisi.

Syvässä palleahengityksessä vatsan tulisi kohota ja rintakehän laajeta sivuille sisäänhengityksen aikana.

Välineet ja laitteet hengitysharjoittelun apuna

Voit käyttää erilaisia välineitä hengityksen harjoittamiseen.

Välineet ja laitteet tarjoavat vastuksen joko sisään- tai uloshengitykselle. Ne tehostavat hengityslihasten työskentelyä, lisäävät keuhkotuuletusta sekä helpottavat limaisuutta.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Huomioi välineitä käyttäessäsi hygienian. Puhdista välineet ohjeiden mukaan äläkä käytä toisen henkilön käyttämiä välineitä.

Pullopuhallus

Pullopuhallusta voidaan käyttää hengitysharjoituksena. Sen käyttö irrottaa limaa keuhkoista ja tehostaa hengitystä.

Tarvikkeet:

- 1 litran pullo tai kannu
- noin 10 cm kylmää vettä
- vähintään 70 cm pitkä letku, jonka sisähalkaisija on vähintään 1 cm



Suoritusohje:

1. Istu hyvässä asennossa.
2. Hengitä nenän kautta sisään.
3. Sulje huulet tiiviisti letkun ympärille.
4. Puhalla letkuun niin, että vesi poreilee.

Jos sinulla on hengitystieinfektio, tee pullopuhallus-harjoitus tilassa, jossa ei ole muita ihmisiä. Näin vähennät riskiä tartuttaa muita.

Hengityslinaharjoitus

Hengityslinaharjoittelun avulla voi tehostaa keuhkotuuletusta, rintakehän liikkuvuutta ja liman irtoamista. Hengityslinana voi käyttää esimerkiksi pitkää kaulaliinaa.



1. Voit tehdä harjoituksen seisten, istuen tai makuulla.
2. Aseta hengityслиina selän takaa rintakehän ympäri ja tuo liina ristiin eteen. Pidä liinan päistä kiinni.
3. Hengitä sisään liinaa vasten ja löysää samalla liinaa.
4. Kun hengität ulos, kiristä liinaa ja anna ilman tulla ulos rauhallisesti suun kautta.

Voit tehostaa liman irtoamista huffaamalla uloshengityksen lopussa muutaman kerran.

Hengityspalje

Hengityspalkeen avulla viedään tehostetusti ilmaa keuhkoihin sisäänhengityksen aikana. Hengityspalje on hyvä ottaa käyttöön, kun oma yskimisvoima ei riitä nostattamaan limaa keuhkoputkista.



Käytä hengityspaljetta istuen tai makuulla.

1. Aseta maski tiiviisti kasvoille.
2. Aloita harjoitus hengittämällä normaalisti ulos maskiin.
3. Purista paljetta sisäänhengityksen aikana.
4. Vapauta ote uloshengityksen aikana ja anna palkeen täyttyä itsestään.
5. Jatka oman hengityksen tahtiin 3-10 sisäänhengitystä.
6. Pidä tauko ja toista sarja 1-3 kertaa.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Voit tehostaa liman irtoamista huffaamalla muutaman kerran jokaisen harjoitussarjan jälkeen.

Hengityspalkeen puhtaanapito

- Puhdista maski päivittäin kuumalla vedellä astianpesuaineella ja huuhtelee kunnolla. Irrota maski paljeosasta puhdistuksen ajaksi ja liitä se takaisin vasta kuivana.
- Käytä palkeen ja maskin välissä bakteeri- ja virussuodatinta. Vaihda se kerran kuukaudessa ja hengitysinfektion aikana viikoittain.

Hengityspaljeharjoittelu kannattaa aloittaa ammattilaisen ohjauksessa. Kysy lisää paljeharjoittelusta terveydenhuollon ammattilaiselta.

Uloshengitystä vastustavat välineet

Vastustettu uloshengitys luo keuhkoputkiin positiivisen paineen, jonka avulla keuhkoputket avautuvat ja pysyvät avonaisina tehokkaammin. Tämä tehostaa hengitystä ja liman irtoamista.

Uloshengitysharjoituksia kutsutaan myös PEP-harjoituksiksi, joka tulee sanoista Positive Expiratory Pressure. Pullopuhallus on yksi näistä harjoitteista, mutta markkinoilla on myös muita välineitä, jotka perustuvat samaan tekniikkaan.

Kysy lisää uloshengitystä harjoittavista välineistä terveydenhuollon ammattilaiselta .

Uloshengitystä voi tehostaa myös ilman välineitä esimerkiksi huulirakohengityksen avulla.

Sisäänhengitystä harjoittavat välineet

Sisäänhengitysharjoitteet perustuvat tehostettuun sisäänhengitykseen. Harjoitteiden avulla rauhoitat hengitystiheyttä ja rentoutat kehoa sekä mieltä.

Sisäänhengitysharjoitukset kehittävät sisäänhengityslihaksesi, kuten pallean voimaa ja kestävyyttä sekä tehostavat keuhkotuuletusta. Hyvä pallean toiminta tekee hengityksestä helpompaa.

Markkinoilla on erilaisia laitteita sisäänhengitysharjoitteita varten. Kysy lisää sisäänhengitystä harjoittavista välineistä terveydenhuollon ammattilaiselta.

Sisäänhengitystä voi tehostaa myös ilman välineitä esimerkiksi syvällä palleanhengityksellä tai hengitysliinan avulla.

