

Guide för träning av andningen

Om du har andningsproblem kan det vara bra för dig att träna andningen.

Observera att detta är en allmän guide för träning av andningen. Följ alltid dina individuella anvisningar i första hand eller fråga vid behov en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården vilka anvisningar som är lämpliga för dig.

Om andningsövningar

Andning är en naturlig och omedveten aktivitet som vanligtvis inte kräver särskild uppmärksamhet. Om du har svårt att andas kan du dock ha nytta av övningen.

Därför är andningsövningar viktiga

Andningsövningar kan hjälpa dig att andas lättare när du har svårt att andas, till exempel när du är sjuk eller har slem.

Olika sjukdomar, som lungsjukdomar eller neurologiska sjukdomar, kan påverka andningen. Andningen kan vara försvårad, begränsad eller tyngre. Sjukdomen kan också åtföljas av hosta, slem eller andnöd.

Övningarna kan hjälpa dig att

- minska slembildningen
- förbättra andningsmusklernas funktion
- förbättra lungventilationen, dvs. luftflödet in i och ut ur lungorna.

Andningsövningarna kan också hjälpa mot andnöd, de kan fördjupa andningen och lugna andningsrytmen.

Så utförs andningsövningar

Gör gärna andningsövningarna regelbundet varje dag. Prova olika andningsövningar för att hitta de som fungerar bäst för dig.

Du kan utföra andningsövningen

- genom lägesbehandling
- genom att röra på dig
- med olika tekniker
- med hjälpmedel.

Du kan till exempel be din fysioterapeut om råd för övningen. Du hittar anvisningar om hur

du gör olika övningar på de följande sidorna i guiden.

Ställningar som underlättar andning

I rätt ställning flödar andningen mer fritt. Prova olika ställningar för att underlätta andningen. Välj alltid rätt ställning utifrån din situation.

Framåtlutad ställning

Ibland andas man snabbare och ytligare, till exempel efter ansträngning. En framåtlutad ställning hjälper till att lugna ner och fördjupa andningen och öka lungventilationen.

Framåtlutad ställning sittande



1. Sitt ner och luta armbågarna mot knäna eller ett bord.
2. Andas så fritt som möjligt i denna ställning.

Framåtlutad ställning stående



1. Stöd händerna mot knäna, ett räcke eller en kundvagn.
2. Andas så fritt som möjligt i denna ställning.

Halvsittande ställning

Ibland kan det vara jobbigt att andas till exempel i liggande ställning. En halvsittande ställning kan underlätta och fördjupa andningen.



1. Lägg kuddar i huvudändan av sängen eller höj sänggaveln.
2. Lägg dig på sängen i halvsittande ställning och luta dig mot kuddarna.
3. Böj knäna och stöd dem med till exempel kuddar.
4. Andas så fritt som möjligt i denna ställning.

Att ligga på sidan kan hjälpa dig slappna av



1. Lägg dig på sidan.
2. Böj den översta armen och det översta benet.
3. Stötta ställningen med kuddar.

Ställningar som hjälper dig bli av med slem

Du kan prova ställningar som hjälper dig bli av med slem ur lungorna om du inte kan få ut slemmet ur luftrören på annat sätt. I ställningarna som hjälper dig bli av med slem rinner slemmet från de mindre luftrören in i de större med hjälp av tyngdkraften, vilket gör det lättare att hosta upp.

Liggande på sidan



1. Lägg dig på sidan.
2. Böj knäna och stöd ställningen med en kudde.
3. Ligg på sidan i 10–20 minuter.
4. Lägg dig på andra sidan och upprepa.

Liggande på mage



1. Lägg dig på magen med en hög kudde under höfterna.
2. Ligg på magen i 10–20 minuter.
3. Byt ställning på huvudet då och då för att undvika att du får ont i nacken.

Motion ger en effektivare andning

Det lönar sig alltid att röra på sig. När du rör på dig ökar kroppens behov av syre. Andningen blir snabbare och djupare, lungorna ventileras effektivare och gasutbytet blir effektivare. En tillräcklig rörlighet i bröstkorgen gör att du kan andas lätt, och därför är det också viktigt att träna den.

Motion förbättrar andningen

Motion förbättrar andningen eftersom syrebehovet ökar och andningen blir effektivare när man rör på sig. Andfåddhet förbättrar bröstkorgens rörlighet och andningsmusklernas funktion och hjälper till att lösa upp slem.

Utöva motion som gör dig andfådd varje dag. Välj ett motions sätt som du tycker om och som passar dig bäst. Bra motionsformer kan vara till exempel:

- en rask promenad
- cykling
- vattensporter
- bollspel
- dans.

Du kan också prova motionsformer där du rör dig i samma takt som andningen och med andningen i åtanke. Sådana motionsformer är till exempel:

- yoga
- asahi
- pilates.

Bra att veta

- Särskilt i vattensporter måste inandningsmusklerna arbeta hårdare på grund av vattentrycket och tränas på så sätt. Det är lättare att andas ut i vatten eftersom vattentrycket hjälper lungorna att tömmas.

Övningar som ökar bröstkorgens rörlighet

Det är lättare att andas när vävnaderna i bröstkorgen är tillräckligt flexibla och inte begränsar lungornas expansion under inandningen.

Du kan utföra rörelserna sittande eller stående och vid behov med hjälp. Utför rörelserna lugnt och kontinuerligt eller håll den uttänjda ställningen en stund.

Böjning framåt och bakåt



1. Böj överkroppen framåt och låt ryggen rundas.
2. Låt hakan sjunka ner med nacken och armarna avslappnade.



3. Rätta långsamt upp ryggen och nacken och sträck ryggen ännu längre bakåt utifrån din egen rörlighet.



- När du böjer dig bakåt kan du föra händerna bakåt via sidorna och vända handflatorna uppåt.
- Andas ut när du böjer dig framåt och in när du böjer dig bakåt.

Böjning i sidled



1. Håll blicken och framsidan av kroppen framåt och ryggen rak hela tiden.
Vrid inte kroppen. Låt händerna vara avslappnade intill kroppen.

2. Böj långsamt kroppen från sida till sida med fingrarna sträckta mot golvet.

Rotation



1. Korsarmarna över bröstkorgen eller håll dem avslappnade.
2. Vrid långsamt överkroppen från sida till sida utifrån din egen rörlighet. Låt huvudet följa med i rörelsen.

Att slappna av lugnar ner andningen

Avslappning är att släppa taget, att släppa kontrollen. När du slappnar av lugnar även din andning ner sig. Det finns många sätt att slappna av. Du bör hitta ett sätt att slappna av som passar dig och som du tycker om. Naturliga sätt är bland annat:

- vila
- bastubad
- musik
- motion.

Det finns också olika avslappningsövningar och -metoder, som

- spänning-avslappningsmetoden
- avslappning genom tanke
- avslappning genom andning.

De här anvisningarna har producerats av professionella inom social- och hälsovården för Rehabiliteringshuset i Hälsobyn. Följ alltid i första hand dina individuella anvisningar.
Uppdaterad 2023

Tekniker för att träna andningen

Genom att använda olika tekniker kan du fördjupa, stärka eller lugna ner din andning. Prova olika andningstekniker i olika situationer efter dina behov.

Huffning, stötning

Huffning, dvs. stötning, anstränger lungorna och halsen mindre än hosta.



1. Sitt med god hållning och se till att axlarna är avslappnade.
2. Fyll lungorna långsamt med luft.
3. Huffa ut luften genom munnen.
4. Om du får slem i munnen, spotta ut det.

När slemmet släpper kan du först huffa lite lättare och sedan kraftigare om det behövs.

Var uppmärksam på hygien när du huffar och gör det separat från andra människor, särskilt om du har en luftvägsinfektion.

Sluten läppandning

Ibland kan andningen vara för intensiv och lungorna töms inte ordentligt. Sluten läppandning hjälper dig att lugna ner och fördjupa din andning.



1. Andas lugnt in genom näsan.
2. Andas ut genom den smala springan mellan läpparna.

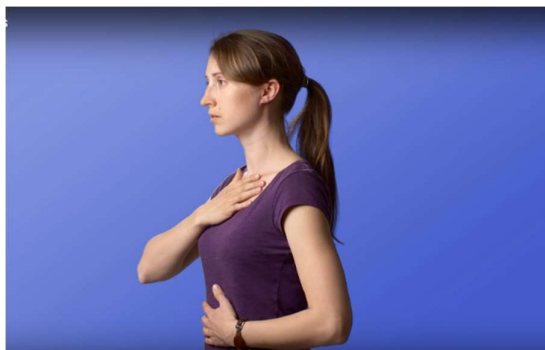
Du kan använda sluten läppandning under ansträngning, när du återhämtar dig från ansträngning och vid vila.

Sluten läppandning skapar ett positivt tryck i luftrören, vilket håller dem öppna bättre. Utandningen förbättras också och lungorna töms. Den förlänger också utandningstiden, vilket lugnar ner andningsrytmen.

Djupandning

Genom djupandning kan du förbättra andningsmusklernas funktion och lungventilationen.

Gör övningen liggande på rygg, sittande eller stående i den ställning som är mest bekväm för dig. Gör övningen ungefär fem gånger, beroende på hur du mår. Efter en paus kan du upprepa övningen igen.



1. Slappna av i magen.
2. Andas lugnt in genom näsan och sträva efter att leda andningen djupt ner i magen.
3. Låt utandningen flöda ut naturligt och lugnt.
4. Känn rörelsen som andningen åstadkommer i magen och bröstkorgen.

Efter övningen kan du återgå till din naturliga andningsrytm.

Vid djupandning ska magen höjas och bröstkorgen expandera åt sidorna under inandningen.

Hjälpmedel vid andningsträning

Du kan använda olika hjälpmedel för att träna andningen.

Hjälpmedel och utrustning skapar motstånd vid inandning eller utandning. De får andningsmusklerna att arbeta effektivare, ökar lungventilationen och lindrar slembildningen.

Var uppmärksam på hygien när du använder utrustningen. Rengör utrustningen enligt anvisningarna och använd inte utrustning som använts av någon annan.

Motståndsandning med hjälp av flaska

Att blåsa i flaska kan användas som andningsövning. Det löser upp slem i lungorna och förbättrar andningen.

Tillbehör:

- en 1-liters flaska eller kanna
- ca 10 cm kallt vatten
- en minst 70 cm lång slang med en innerdiameter på minst 1 cm.



Gör så här:

1. Sitt i en bra ställning.
2. Andas in genom näsan.
3. Slut läpparna tätt runt slangen.
4. Blås i slangen så att vattnet bubblar.
5. Blås 5–10 gånger. Blås i 2–3 serier.

Du kan göra denna övning flera gånger om dagen.

Om du har en luftvägsinfektion ska du göra övningen i ett rum där det inte finns några andra människor. På så sätt minskar du risken för att smitta andra.

Andningsövning med hjälp av en duk

Andningsövning med hjälp av en duk kan hjälpa dig att förbättra lungventilationen och bröstorgans rörlighet och lösa upp slem. Som duk kan du till exempel använda en lång halsduk.



1. Du kan göra övningen stående, sittande eller liggande.
2. Lägg duken runt bröstkorgen bakifrån och kors den framför dig. Håll i dukens ändrar.
3. Andas in mot duken samtidigt som du lossar den.
4. När du andas ut, dra åt duken och låt luften komma ut lugnt genom munnen.

Du kan lösa upp mer slem genom att huffa några gånger i slutet av utandningen.

Andningsballong

Med en andningsballong får du effektivare in luft i lungorna vid inandningen. En andningsballong är bra när din egen hostkraft inte räcker till för att få upp slem från luftrören.



De här anvisningarna har producerats av professionella inom social- och hälsovården för Rehabiliteringshuset i Hälsobyn. Följ alltid i första hand dina individuella anvisningar.
Uppdaterad 2023

Andningsballongen förbättrar andningen genom att öka lungvolymen och slappna av andningsmusklerna. Den hjälper som regel till att lösa upp slem genom att öka lungornas volym, vilket gör att man hostar mer kraftfullt.

Använd andningsballongen sittande eller liggande.

1. Placera masken tätt mot ansiktet.
2. Börja övningen genom att andas ut normalt i masken.
3. Tryck på ballongen medan du andas in.
4. Släpp greppet vid utandningen och låt ballongen fyllas av sig själv.
5. Gör 3–10 inandningar i takt med din andning.
6. Ta en paus och upprepa serien 1–3 gånger.

Du kan lösa upp mer slem genom att huffa några gånger efter varje övningsserie.

Rengöring av andningsballongen

- Rengör masken dagligen med varmt vatten och diskmedel och skölj noga. Lossa masken från ballongdelen under rengöringen och sätt tillbaka den först när den är torr.
- Använd ett bakterie- och virusfilter mellan ballongen och masken. Byt filtret en gång i månaden och vid en luftvägsinfektion varje vecka.

Övningen med andningsballong påbörjas vanligtvis under ledning av vårdpersonal.

Andningsballongen kan till exempel användas för att träna patienter med andningsförlamning. Be en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården om mer information om övning med andningsballong och anskaffning av en andningsballong.

Motståndsandning och hjälpmedel

Utandning med motstånd skapar ett positivt tryck i luftrören, vilket gör att de öppnas upp och förbli öppna mer effektivt. Det förbättrar andningen och löser upp mer slem.

Utandningsövningar kallas också PEP-övningar, vilket står för Positive Expiratory Pressure (positivt utandningstryck). Motståndsandning med hjälp av flaska är en av dessa övningar, men det finns även andra hjälpmedel på marknaden som bygger på samma teknik.

Be en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården om mer information om hjälpmedel för att träna utandningen.

Utandningen kan också förbättras utan hjälpmedel, till exempel med hjälp av sluten läppandning.

Hjälpmedel som tränar inandningen

Inandningsövningarna bygger på en förstärkt inandning. Dessa övningar hjälper dig att lugna ner din andningsfrekvens och slappna av i kropp och sinne.

Inandningsövningarna utvecklar styrkan och uthålligheten hos inandningsmusklerna, som diafragman, samt förbättrar lungventilationen. En bra diafragmafunktion underlättar andningen.

Det finns olika hjälpmedel på marknaden för inandningsövningar. Be en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården om mer information om hjälpmedel för att träna inandning.

Du kan också förbättra inandningen utan hjälpmedel, till exempel genom djupandning eller med hjälp av en duk.