

## Kontakt

Sjællands Universitetshospital Roskilde og Køge  
Ergo- og Fysioterapien  
Tlf: 47324700

Sjællands Universitetshospital Nykøbing F  
Fysio- og Ergoterapeutisk Afdeling  
Tlf: 56515540

Holbæk Sygehus  
Fysio- og Ergoterapiafdelingen  
Tlf: 59484620

Slagelse Sygehus  
Fysioterapiafsnit  
Tlf: 58559790

Næstved Sygehus  
Fysioterapiafsnit  
Tlf: 56514065

# Vejrtrækningsbesvær

## Patientvejledning



## Indledning

Når du har vejrtrækningsbesvær, er der 2 teknikker, som kan give dig en dybere og mere rolig vejrtrækning.

- Den dybe vejrtrækning
- Fløjtemundsteknikken.

## Den dybe vejrtrækning (se instruktion s.3)

Når du trækker vejret dybt, benytter du mellemgulvet, som er den mest effektive og mindst energiforbrugende vejrtrækningsmuskel.

Når du trækker vejret med mellemgulvet, vil du kunne se bevægelse af maven, som buler lidt ud, når du trækker vejret ind.

## Fløjtemundsteknik (se instruktion s. 3)

Hvis du har problemer med at få luft i dagligdagen, kan du lære en vejrtrækningsteknik, der kan lette din hverdag.

Når du har lært teknikken siddende, skal du øve dig i at bruge teknikken, når du er igang med noget, hvor du bliver forpustet.

Fløjtemundsteknik påvirker din vejrtrækning på den måde at

- Du holder styr på vejrtrækningen - både hyppighed og længde.
- Det giver mere luft i lungerne.
- Det nedsætter den energi, der kræves ved vejrtrækningen.
- Du får bedre styr på din åndenød (se instruktion s. 4).
- Den øger muligheden for fysisk aktivitet.

- Lig i sengen med let hævet hovedgærde.
- Løft begge arme samtidig med at du trækker vejret ind.
- Sænk armene mens du puster ud.
- Gentag \_\_\_\_\_ gange.
- Kan også udføres siddende på sengekanten, eller i stol.



- Løft skiftevis højre, venstre og begge skuldre.
- Rul skuldrene først forlæns rundt og derefter baglæns rundt.



- Sid på en stol.
- Rejs dig helt op og sæt dig langsomt ned. Brug evt. armlæn.
- Sørg for at have rolig vejrtrækning, inden du foretager flere gentagelser.
- Gentag \_\_\_\_\_ gange.



Når du har åndenød, kan det være svært at bevæge dig. Det er dog vigtigt, at du rører dig af følgende grunde.

## 5 gode grunde til at være fysisk aktiv

- Det styrker muskler, sener, knogler og led.
- Det tager dobbelt så lang tid at genoptræne musklerne, som det tager at miste dem.
- Det forbedrer immunforsvaret.
- Det øger appetitten.
- Det har en positiv virkning på humøret.

## 5 gode råd til at holde dig aktiv under indlæggelse

- Skift ofte stilling i sengen i løbet af dagen.
- Deltag aktivt i forbindelse med vask og påklædning.
- Gå til og fra toilettet.
- Kom op og sid i en stol flere gange dagligt, f.eks. i forbindelse med måltider.
- Hent selv din mad eller gå med ud og vælg den i forbindelse med måltider.

Du kan supplere med øvelserne på næste side.

## Den dybe vejrtrækning

Hvis du er i tvivl, om du trækker vejret med mellemgulvet, kan du ligge hænderne i overgangen mellem nederste ribben og maven. Her vil du kunne mærke at ribbenene og maven løftes under indånding.



## Fløjtemundsteknik

- Træk vejret ind gennem næsen/munden indtil lungerne er helt fyldte og maven udvides.
- Spids munden til, som om du vil fløjte eller kysse.
- Pust langsomt ud mens læberne spidses til en fløjtemund - det skal tage dobbelt så lang tid at puste ud, som at trække vejret ind.
- Når du puster ud, skal du mærke at maven trækker sig ind.







- Sørg for at have begge fødder på gulvet.
- Læn dig lidt fremad med brystkassen.
- Sæt albuerne på bordet.
- Forsøg at anvende vejrtrækningsteknikkerne som er beskrevet på side 2 og 3.



- Læn dig lidt fremad med brystkassen.
- Støt hænderne på forsiden af lårene, eller på et møbel med passende højde.
- Slap af i nakke og skuldre.
- Forsøg at anvende vejrtrækningsteknikkerne, som er beskrevet på side 2 og 3.

Hvis du har problemer med slim i lungerne, kan du benytte forskellige teknikker til at løsne slim og få det ud af lungerne.

Du kan benytte følgende teknikker: Stød og host/rømme, eller hvis du har en PEP-fløjte, kan du benytte teknikken HI-PEP.

## Stødteknik

- Stødning er en energibesparende form for hoste, og er en lang og kraftig udånding, hvorved slimen løsnes.
- Når du støder, skal du have åben mund, ligesom når du ånder kraftigt på et spejl.
- Spænd mavemusklerne så du får en ekstra kraftig udånding.

Når du har fået løsnet slimen, skal du hoste/rømme dig og derved få slimen helt ud af lungerne.

Har du en PEP-fløjte og kender til brugen af den, kan du anvende følgende teknik til slimløsning.

## HI-PEP

Når du har pustet 15-20 gange i din PEP-fløjte, holder du efterfølgende en kort pause for at opnå rolig vejrtrækning. Træk derefter vejret dybt og pust så kraftigt du kan i din PEP-fløjte. Gentag dette 3-5 gange.

Dette løsner slimen, som sidder langt nede i lungerne. Hvis du har meget slim, kan du med fordel gentage 15-20 vejrtrækninger i PEP-fløjten og derefter gentage HI-PEP.