

Vejrtrækning



REGION SJÆLLAND
NÆSTVED SYGEHUS



- vi er til for dig

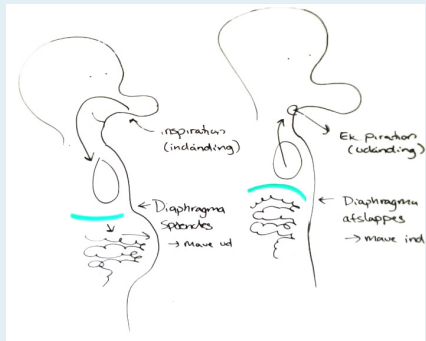
Fysiologi

Vi har forhold der øger vores stress-niveau, og forhold der sænker det. Vejtrækning (respiration) er én af de ting, der kan sænke stressniveauet og dermed smerterne.



Når vi trækker vejret, kan vi trække vejret højt med vores muskler mellem ribbenene, hvorefter vores brystkasse bevæger sig. Her aktiverer vi de øverste dele af lungen.

Under vores lunger har vi en muskel kaldet diaphragma, der hæfter sig langs ribbenskanten. Dette er vejtrækningsmusklen. Når musklen spændes, trækker vi vejret ind og tarmene presses ud, så vi kan se maven pustes op. Herved fyldes også de nederste dele af lungevævet med ilt og vi får altså mere ilt rundt i kroppen. Når musklen slapper af ånder vi ud og så er der igen plads til tarmene, så vores mave trækker sig ind igen. Denne "mavevejtrækning" (abdominal respiration) kræver ikke aktivitet fra musklerne mellem ribbenene eller halsmuskulaturen.



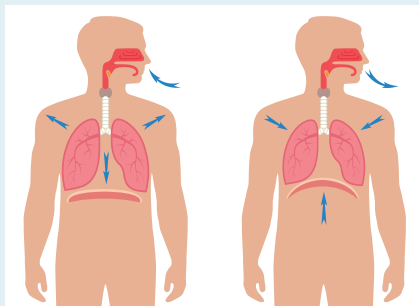
Når vi anvender diaphragma til vejtrækning vil musklen massere en rogivende nerve kaldet nervus vagus. Når denne nerve aktiveres, igangsættes det rogivende nervesystem (parasympaticus) og vi kan blandt andet opleve pulsfald, gab, fordøjelse, træthed, mv. Dertil ilter det kroppens celler bedre. Når vores celler ikke får nok ilt, opnår de et surt miljø, der øger følsomheden og vi vil hurtigere kunne opleve smerte.

Vi kan træne mave-vejrtrækningen og anvende den som en smertelindrende teknik, der giver ro.

Anvendelse

Vejrtrækningsøvelser kan anvendes i mange situationer og til mange formål:

- Søvn
- Angst/ked af det
- Kontrol af temperament
- Afstressende
- Smertelindrende
- Forebyggende for smerter
- Ro-skabende
- Kan udføres stående, siddende, liggende i alle situationer
- Med/uden musik



Du kan selv prøve

Sæt eller læg dig godt til rette, så du er afslappet. Når du nu sidder/ligger godt skal du prøve at finde nederste del af dine ribben eller læg hænderne på brystkassen. Observer om området bevæger sig? Læg nu hænderne nedenunder dine ribben, med tommelfingeren på nederste ribbenskant og mærk om du får vejtrækningen "ned i maven" og bruger diaphragma.

Nu skal du prøve at lave en vejtrækningsøvelse; placer hænderne på maven og forsøg at trække vejret med diaphragma, så maven bevæger sig. Du må gerne have lukkede øjne.

Start med at trække vejret roligt ind gennem næsen, gør kort ophold, førend du puster ud gennem munden. Gentag/fortsæt dette arbejde så længe du vil udføre øvelsen; Træk vejret ind ... pust ud ... træk vejret ind ... pust ud ...

Bemærk efterfølgende om du kunne lave vejtrækningerne med diaphragma ("nede i maven")? Om du kunne holde koncentrationen? Og om du mærkede nogle kropslige fornemmelser, fx træthed, pulsfald, fordøjelse, gab, ro, mv.?

Det er vigtigt at øve sig dagligt på teknikken.

Husk at **diaphragma er en muskel og dermed kan trænes.**

Noter

Du kan finde mere information og materiale på vores hjemmeside www.nrsrsygehuse.dk under:
Afdelinger - Tværfagligt Smertecenter.

Næstved Sygehus

Ringstedgade 61, 4700 Næstved
Telefon 56 51 20 00

www.nrsrsygehuse.dk

Version 1, september 2023