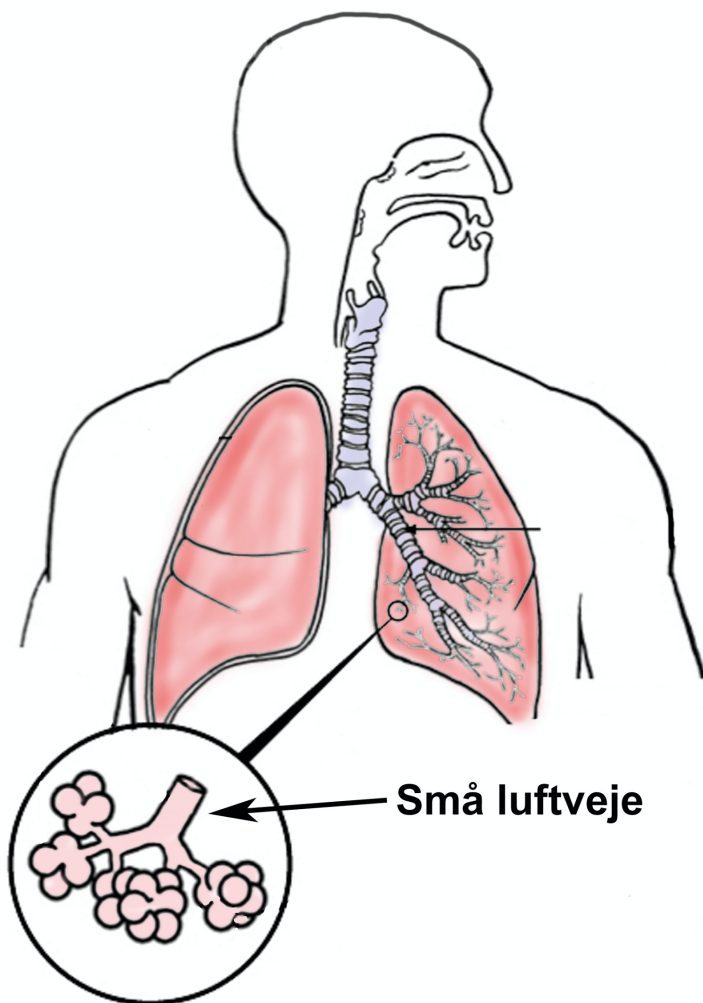


Til patienter og pårørende

Åndedrætsøvelser

Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi





Du får udleveret denne pjece med øvelser for at hjælpe dig med at bedre din vejrtrækning. Det er vigtigt, at du trækker vejret godt igennem, så du undgår aflukning af de små luftveje og forebygger ophobning af slim. Se billede på forrige side.

Dette kan være med til, at du forebygger en lungebetændelse og samtidig holdes blodløbet i gang.

Gode råd

Under indlæggelsen er det vigtigt, at du holder dig så aktiv som muligt. Det vil sige at sidde oppe i lænestol flere gange dagligt og gerne til alle måltider, samt at gå ture ud på gangen og gerne flere gange i løbet af dagen.

Hvis du er meget sengeliggende, bør du skifte stilling fra side til side, og elevere hovedgærdet flere gange dagligt for at holde lungerne fri for slim og forebygge eller støtte behandlingen af lungebetændelse.

Der kan dog være enkelte tilfælde, hvor lægen skal give tilladelse til, at du må forlade sengen.

Åndenød

Oplever du åndenød ved fysisk aktivitet, kan du få ro på din vejrtrækning ved at spidse læberne og puste langsomt ud herigennem - ligesom når du puster et lys ud.

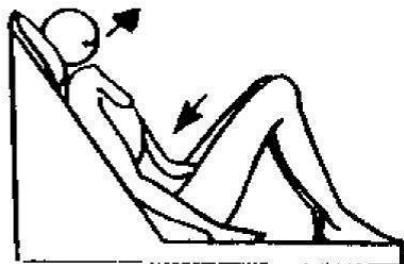
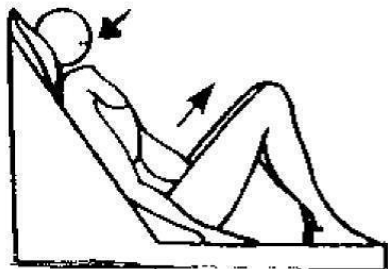
Nogle kan have gavn af at sidde med armene understøttet af puder, eller hvilende på et bord.

Ind/ud af sengen

Ved operation i maven, hvor du er opereret igennem mavemuskulaturen, er det nødvendigt at skåne mavemuskulaturen og vi anbefaler derfor, at du anvender denne teknik for at komme ind og ud af sengen:

- Rul om på siden uden at vride i kroppen
- Skub fra i madrassen med albue og hænder, så du kommer op at sidde, og sving på samme tid benene ud over sengekanten.

Dette gøres på tilsvarende vis, når du skal ned at ligge igen.



□ Øvelser for vejrtrækningen

Tag en dyb indånding, så maven udvides. Ånd derefter langsomt ud med spidsede læber.

Øvelsen udføres 5-10 gange hver time.

□ Stødning

Når der er slim i lungerne, skal du støde for at få det ud af lungerne.

Stødning er en kraftig udånding med åben mund, som når du ånder kraftig på en rude.

Stødning gentages flere gange, og gerne indtil slimet er løsnet og du kan hoste det fri. Hvis slimet ikke løsner sig, gentag da ovenstående øvelse, og evt.

øvelserne på næste side.

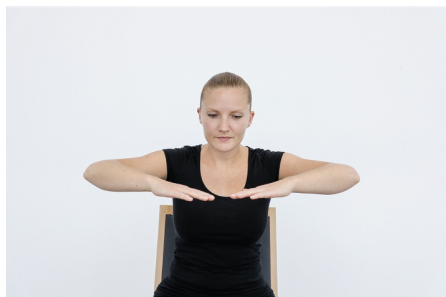
Er du opereret i maven, kan det hjælpe på eventuelle smerter at holde på såret mens du støder/hoster.

Øvelserne laves 3-4 gange dagligt med 10 gentagelser af hver.

□ Rotation af overkroppen

Sid på en stol med rank ryg, gerne uden at røre ryglænet.

Løft armene op til vandret og roter overkroppen fra side til side.



□ Armløft

Sid på en stol eller lig i sengen med hovedgærdet eleveret.

Løft armene over hovedhøjde, imens du trækker vejret ind.

Sænk armene langsomt ned igen, imens du puster ud.



□ Rejse og sætte sig

Sid langt fremme på en stol, med fødderne placeret godt i gulvet.

Rejs dig fra stolen, evt. ved at sætte fra på armlænene.

Find balancen i stående stilling, før du sætter dig ned igen.

Du kan evt. have din rollator eller lignende foran dig.



Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
Tlf. 7636 2832
www.koldingsygehus.dk

Kommentar, ris og ros.

Du er altid velkommen til at kontakte os med
kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:

www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503