

SJÚKRAÞJÁLFUN

Upplýsingar til sjúklinga með lungnabólgu um mikilvægi uppréttrar stöðu og öndunaræfinga

Upprétt staða

Þegar um lungnabólgu er að ræða, er ráðlagt að koma í upprétta stöðu sitjandi á rúmstokk eða í stól í að lágmarki 20 mínútur 2x á dag eða oftar.

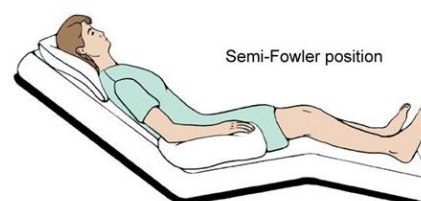
Þá er auðveldara að anda að sér og fylla lungun af lofti. Einnig er auðveldara að losa slím með hósta.



Ef mæði eða andþyngsli eru til staðar getur verið hjálplegt að sitja, halla sér fram og styðja handleggji á hnén eða á borð.



Ef ekki er hægt að setjast fram á rúmstokk eða í stól, er hægt að hækka undir baki, 30-40° og hækka aðeins undir hnjám til að hindra að fólk renni niður. Þá er hjálplegt að setja stuðning undir handleggji. Athuga að þessi staða ætti ekki að koma í staðinn fyrir að setjast á rúmstokk eða í stól.



Öndunaræfingar

Mælt er með að þær séu gerðar á 1-2 klukkustunda fresti yfir daginn. Ef notuð eru berkjuvíkkandi lyf eru öndunaræfingar gerðar 10 mínútum eftir notkun þeirra. Ráðlagt er að gera öndunaræfingar í uppréttri sitjandi stöðu.

Slakað er á í háls-, axlar- og brjóstakassavöðvum á meðan öndunaræfingar eru gerðar. Handleggir hvíla á stólörmum, kodda eða eru hafðir í kjöltunni.

Ein lota af öndunaræfingum er framkvæmd á eftirfarandi hátt (sjá næstu bls.)

1. **Stýrð öndun**, 5 andardrættir.
 2. **Þanöndun**, 2-3 andardrættir (ef þú notar þetta skref)
 3. **Stýrð öndun**, 5 andardrættir.
 4. **Hóstatækni eða venjulegur hósti**, 1-2 sinnum. Mikilvægt er að hósta ekki út í loftið, heldur snúa höfði, halda pappír fyrir eða hósta í olnboga.
 5. **Stýrð öndun**, 5 andardrættir. Þetta þrep er sérstaklega mikilvægt strax á eftir hóstatækni eða hósta til að koma í veg fyrir þrengingu loftvega.
- Æskilegt er að gera þrjár lotur af öndunaræfingum, á 1-2 klukkustunda fresti yfir daginn.

A. Stýrð öndun

Stýrð öndun er eðlileg, róleg öndun þar sem neðri hluti brjóstkassa er notaður. Þindin er aðal innöndunarvöðvinn og liggur fyrir neðan lungun. Við mæði eru vöðvar í efri hluta brjóstkassa og öxlum oft ranglega notaðir til öndunar í stað þindarinnar. Það grynnskar öndunina og krefst meiri orku, sem aftur hraðar önduninni og veldur aukinni mæði.

Aðferð:

Innöndun:

Andaðu rólega að þér í gegnum nefið (með lokaðan munn) eins og þegar þú andar í hvíld, og teldu í huganum „einn, tveir” á meðan þú andar að þér. Ekki anda djúpt.

Útöndun:

Settu stút á varirnar og andaðu frá þér um munn (eins og þú værir að flauta, en ekkert flaut heyrir). Teldu í huganum „einn, tveir, þrír, fjórir” á meðan þú andar frá þér.

Forðastu að halda andanum niðri í þér á milli inn- og útöndunar.



B. Þanöndun

Þanöndun er aðferð þar sem lungun eru fyllt eins mikið af lofti og hægt er. Ef ofþensla er í lungum til dæmis vegna langvinnrar lungnateppu, er ekki mælt með að nota þessa aðferð.

Aðferð:

Innöndun: Andaðu rólega að þér í gegnum nefið að fullri innöndun. Haltu andanum inni í 3 sekúndur ef þú getur.

Útöndun: andaðu rólega frá þér í gegnum munn.

C. Hóstataækni

Hóstataækni er notuð til þess að hreinsa lungun eins og venjulegur hósti, en er mildari aðferð.

Aðferð: Spenntu kviðvöðva og blástu loftinu hratt út um opinn munn, eins og þegar móða er sett á gler, en af meiri krafti. Mikilvægt er að hósta ekki út í loftið heldur snúa höfði til hliðar, halda pappír fyrir vitum eða hósta í olnboga.

Gangi þér vel, sjúkrahjálfarar Landspítala