

Mælt er með að gera öndunaræfingar á 1-2 klukkustunda fresti yfir daginn ef þú ert með lungnabólgu. Ef notuð eru berkjuvíkkandi lyf eru öndunaræfingar gerðar 10 mínútum eftir notkun þeirra.

Ráðlagt er að gera öndunaræfingar í uppréttri eða sitjandi stöðu. Þá er auðveldara að anda djúpt og fylla lungun af lofti.

Slakaðu á í háls-, axlar- og brjóstkassavöðvum á meðan þú gerir öndunaræfingar. Hvíldu handleggina á stólörmum, á kodda eða í kjöltunni.

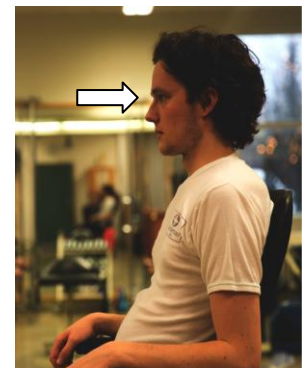
A. Stýrð öndun

Stýrð öndun er eðlileg, róleg öndun þar sem þind og neðri hluti brjóstkassa er notaður.

Við mæði eru vöðvar í efri hluta brjóstkassa og öxlum oft ranglega notaðir til öndunar í stað þindarinnar. Það grynkar 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: Spennu 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 halda pappír fyrir vitum eða hósta í olnboga.

D. Ein lota af öndunaræfingum er framkvæmd á eftirfarandi hátt:

1. **Stýrð öndun**, 5 andardrættir.
 2. **Þanöndun**, 2-3 andardrættir (ef þú notar þetta skref)
 3. **Stýrð öndun**, 5 andardrættir.
 4. **Hóstataækni eða venjulegur hósti**, 1-2 sinnum. Mikilvægt er að hósta ekki út í loftið, heldur halda pappír fyrir eða hósta í olnboga.
 5. **Stýrð öndun**, 5 andardrættir. Þetta þrep er sérstaklega mikilvægt strax á eftir hóstataækni 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.

Gangi þér vel, sjúkrahjálfarar Landspítala