

Mælt er með að gera öndunaræfingar á 1-2 klukkustunda fresti yfir daginn ef um lungnabólgu er að ræða

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.

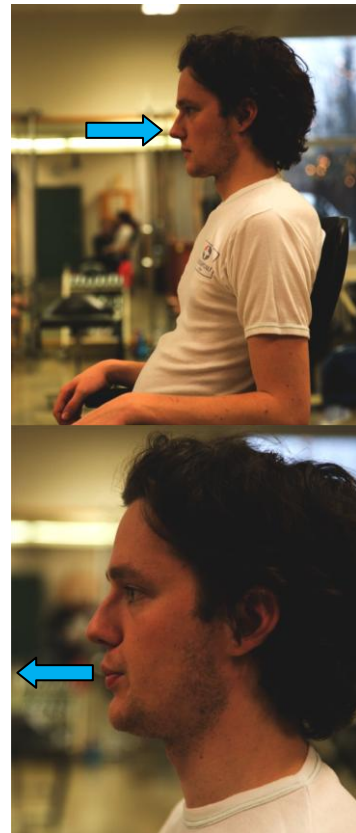
Hvíldu handleggina á stólörmum, á kodda eða í kjöltunni.

Innöndun:

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

Útöndun:

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



Endurtaktu þessa öndunaræfingu fimm sinnum

Reyndu að hósta ef þú getur

Endurtaktu öndunaræfinguna fimm sinnum

Gangi þér vel, sjúkraþjálfarar Landspítala