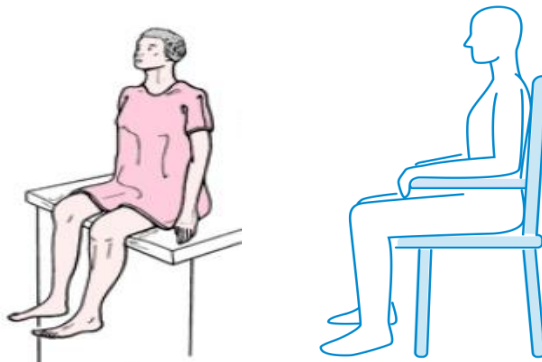


SJÚKRAÞJÁLFUN LANDSPÍTALA

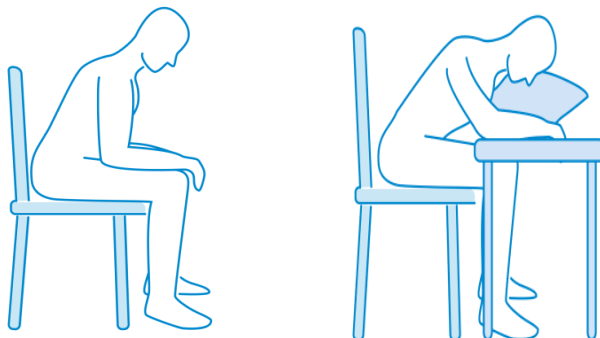
Mikilvægt er að koma í veg fyrir ónauðsynlega rúmlegu

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.**

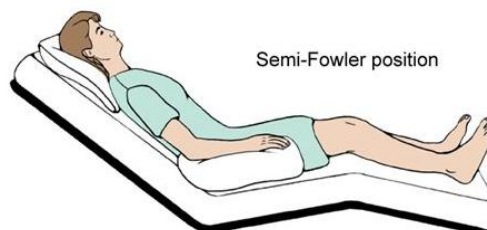
Staðan eykur loftfyllingu (FRC) lungnanna miðað við baklegu og er hagstæð fyrir öndunarvöðvana.



Ef mæði eða andþyngsli eru til staðar getur verið hjálplegt að sitja með framhalla og styðja handleggji á hnén eða á borð.

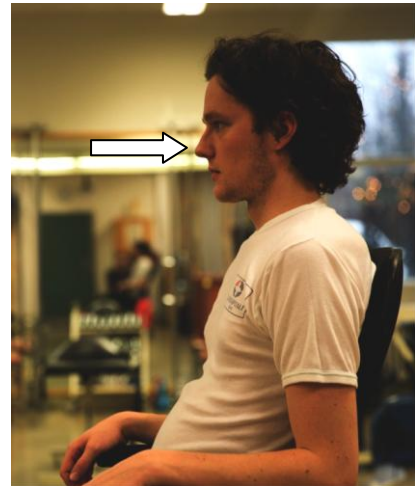


Ef sjúklingur getur ekki sest upp á rúmstokk eða í stól, er hægt að hækka undir baki, 30-40° og hækka aðeins undir hnén til hindra það að sjúklingur renni niður. Þá getur verið hjálplegt að setja stuðning undir handleggji. Athuga að þessi staða ætti ekki að koma í staðinn fyrir upprétta stöðu.

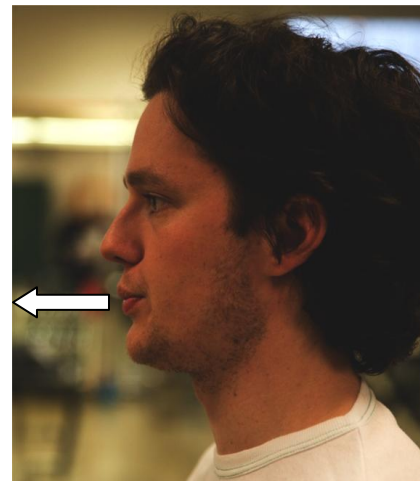


Ef mæði hindrar hreyfingu í upprétta stöðu, getur verið hjálplegt að nota stýrða öndun á meðan áhreyfingunni stendur.

Slakað á vöðvum efri hluta brjóstkassa og axlargetundar. Andað er rólega að sér í gegnum nefið (með lokaðan munn) eins og þegar andað er í hvíld, ekki er andað djúpt og talið í huganum „einn, tveir“.



Settur er stútur á varirnar og andað frá sér um munn (eins og þegar flautað er, en ekkert flaut heyrir). Talið er í huganum „einn, tveir, þrír, fjórir“. Fordast er að halda andanum niðri á milli inn- og útöndunar.



Þú getur lagt hendina fyrir neðan bringubeinið, efst á kviðinn og ef þú ert að nota rétta aðferð finnur þú kviðinn færast út/fram við innöndun og inn við útöndun

Gangi ykkur vel, sjúkrahjálfarar Landspítala.