

Öndunaræfingar

Öndunaræfingar eru mikilvægar til að bæta öndun og flýta fyrir bata

Æfingarnar hjálpa við að:

- Losa um slím og uppgang svo hægt sé að hósta því upp
- Ná stjórn á öndun við mæði

Líkamsstaða

Ráðlagt er að gera öndunaræfingar í uppréttri eða sitjandi stöðu. Þá er auðveldara að anda djúpt og fylla lungun af lofti. Slakað er á í háls-, axlar- og brjóstkassavöðvum á meðan. Handleggir liggja á stólörmmum eða kotta eða eru hafðir í kjöltunni. Sjúkraþjálfari ráðleggur um bestu stöðuna.

Öndunaræfingar

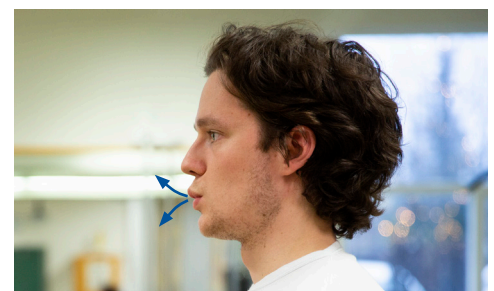
Til eru mismunandi tegundir af öndunaræfingum. Sjúkraþjálfari kennir viðeigandi aðferð og útbýr áætlun um samsetningu æfinga og tíðni. Ekki er mælt með að gera öndunaræfingar stuttu eftir máltíð. Ef notuð eru berkjuvíkkandi lyf eru öndunaræfingar gerðar 10 mínútum eftir notkun þeirra

A Öndunarstjórn

Öndunarstjórn er eðlileg, róleg öndun þar sem neðri hluti brjóstkassa er notaður. Þindin er aðal vöðvinn við innöndun og liggur fyrir neðan lungun. Best er að nota þindina (neðri hluta brjóstkassans) til að anda að sér. Þegar þindin dregst saman, togar hún lungun niður á við, loftið streymir inn í lungun og kviðurinn þrýstist sjálfkrafa út. 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. Hægt er að athuga hvort þindin er notuð við öndun með því að leggja hendina fyrir neðan bringubeinið, efst á kviðinn. Ef andað er með þindinni og neðsta hluta brjóstkassans hreyfist kviðurinn út við innöndun og inn við útöndun.

Aðferð

1. Slakað á vöðvum efri hluta brjóstkassa og axlargrindar.
2. 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 hugarum „einn, tveir“.
3. Settur er stútur á varirnar og andað frá sér um munn (eins og þegar flautað er, en ekkert flaut heyrst). Talið er í hugarum „einn, tveir, þrír, fjórir“. Forðast er að halda andanum niðri á milli inn- og útöndunar.



Settur er stútur á varirnar og andað frá sér um munn

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. Ekki er ráðlagt að gera þanöndunaræfingar oftar en 3-5 sinnum í lotu. Öndunarstjórn notuð á milli lota.

Aðferð

1. Slakað er á vöðvum efri hluta brjóstkassa og axlargrindar.
2. Andað er rólega að sér í gegnum nefið að fullri innöndun.
3. Andanum er haldið í 3 sekúndur.
4. Andað er rólega frá sér í gegnum munn.

C Hóstatækni

Hóstatækni er notuð til þess að hreinsa lungun. Öndunarstjórn er sérstaklega mikilvæg strax á eftir hóstatækni til að koma í veg fyrir þrengingu loftvega.

Aðferð

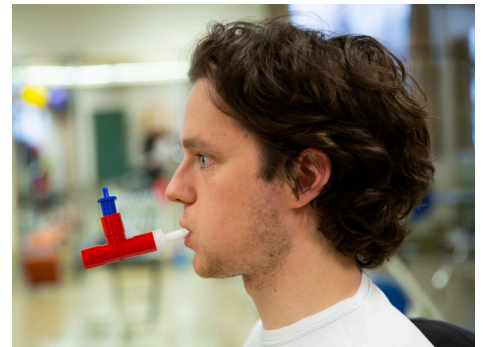
1. Tveir til þrjú andardrættir eru teknir (sjá öndunarstjórn)
2. Kviðvöðvar eru spenntir og loftinu er blásið hratt út með opinn munninn eins og þegar móða er sett á gler.
3. Tveir til þrjú andardrættir eru teknir (sjá öndunarstjórn)

PEP-flauta

PEP-flauta gefur mótstöðu á útöndun og er stundum notuð til að auka hreinsun slíms úr loftvegum. Sjúkraþjálfari stillir mótstöðu flautunnar sem hentar.

Aðferð

1. Flautan er sett upp í munninn.
2. Bitið er létt í hana og vörum lokað utan um munnstykkið.
3. Andað er rólega að sér í gegnum nef og andað frá sér í munnstykkið. Útöndunin verður oft lengri en innöndunin, sem er eðlilegt.



PEP-flautan er sett upp í munninn, bitið er létt í hana og vörum lokað utan um munnstykkið. Andað er rólega að sér í gegn um nef og andað frá sér í munnstykkið. Gott getur verið að styðja við neðri hluta PEP-flautunnar við notkun

Áætlun sjúkráþjálfara um framkvæmd öndunaræfinga

Ein umferð öndunaræfinga er framkvæmd í þessari röð:

Öndunarstjórn: andardrættir
Þanöndun: andardrættir, halda innöndun í 3 sek. (þetta þrep er ekki alltaf notað)
Öndunarstjórn: andardrættir
Hóstataekni:	1-2 sinnum og strax á eftir öndunarstjórn andardrættir

PEP-flauta, ein umferð er framkvæmd í þessari röð:

Anda með PEP-flautunni sinnum
Hóstataekni:	1-2 sinnum og strax á eftir öndunarstjórn: 3-4 andardrættir

Meðferðaráætlun fyrir _____

Val á meðferð:
umferðir í lotu
lotur á dag
Nánari ráðleggingar frá sjúkráþjálfara:

Ef þörf er á nánari upplýsingum er hægt að hafa samband
virka daga frá kl: 8:00-16:00

Sjúkráþjálfun B1, Landspítali í Fossvogi, sími 543 9134

Sjúkráþjálfun, 14D Hringbraut, sími 543 9300

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem sínum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis. Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunið að verða vitni að eða heyra um aðra sjúklinga. Landspítali er kennsluspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.