



Vi är en del av  
Region Stockholm



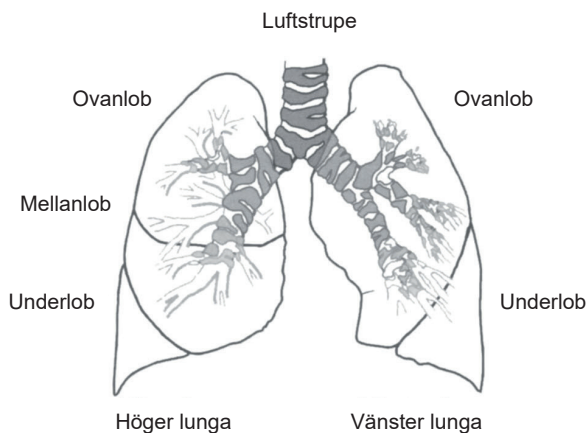
Danderyds Sjukhus

I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

Information från Danderyds sjukhus

# Till dig med andningsbesvär

## Fysioterapi



## Det här kan du göra själv för snabbare återhämtning och för att minska risken för komplikationer

### Var uppe så mycket som möjligt!

Du återhämtar dig snabbare om du är aktiv. Lungorna fungerar bättre om du sitter upp än om du ligger ner. Gå gärna upp och gå flera gånger om dagen om du orkar. Be om hjälp om du känner dig osäker.

### När du ligger i sängen:

1. Byt ställning ofta, ligg på sidan och inte bara på rygg och höj gärna sängens huvudände.
2. Ta 20 kraftiga tramptag med fötterna en gång per timme under dagen för att öka cirkulationen och minska risken för att få en blodpropp.
3. ”Släpncykla”, dvs. böj i höft och knä så långt det går genom att släpa med hälen längs underlaget. Sträck sedan ut och växla ben.

### Andningsgymnastik

Andningsgymnastiken kompletterar den medicinska behandlingen. Ventilationen av lungorna förbättras och det blir lättare att hosta upp eventuellt slem.

Andningsgymnastik innefattar dels djupandning, men även utandning mot ett motstånd PEP (Positive Expiratory Pressure) som gör att luftvägarna hålls öppna. Detta ökar syresättningsförmågan och kan hjälpa till att lossa slem som du sedan kan hosta upp.

Motståndet kan vara halvslutna läppar eller ett andningshjälpmedel med munstycke eller mask.

## Utför ett av följande alternativ:

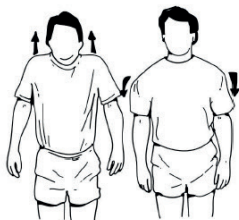
- Ta 10-15 djupa andetag i tre omgångar varje vaken timme. Andas in lugnt och djupt, andas ut genom halvslutna läppar så att du får ett lätt motstånd.
  
- Motståndsandning med hjälpmedel: Ta 10-15 djupa andetag i tre omgångar varje vaken timme. Placera munstycket mellan tänderna. Håll läpparna slutna runt munstycket under alla andetag. Ta en kort paus mellan varje omgång då du kan försöka hosta, harkla eller huffa upp slem. Huffa innebär att du stöter ut luft med öppen mun som om du ska imma en spegel.

Andningshjälpmedlet ska bytas ut dagligen och förvaras i en ren rondskål. Om det är synligt förorenat be personalen byta omgående.

Datum							
Klockan							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

Fortsätt andningsträna enligt instruktion även efter hemkomst tills du är igång som vanligt, men max en vecka.

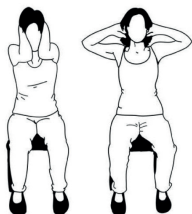
## Rörelseträning i sittande, 2 - 3 ggr/dag



Dra upp axlarna mot öronen, släpp ned axlarna och slappna av.



Sätt händerna på axlarna och rulla armbågarna bakåt.



Sätt händerna bakom huvudet, för ut armbågarna och andas in så mycket du kan. För ihop armbågarna, böj dig framåt och andas ut.

Copyright© Mobilus Digital Rehab AB

### Kontakta oss

Fysioterapi, Paramedicinska sektionen  
Tel: 08-123 553 22



Danderyds Sjukhus  
I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

Danderyds Sjukhus AB  
182 88 Stockholm

Telefon vx 08-123 550 00  
[www.ds.se](http://www.ds.se)



Vi är en del av  
Region Stockholm