

# Sjukgymnastik



ATT MÅ BÄTTRE FÖR DIG SOM HAR KOL  
(kroniskt obstruktiv lungsjukdom)

Denna broschyr är producerad i samarbete  
mellan sjukgymnasterna  
Elisabeth Häggqvist, Länssjukhuset Ryhov i Jönköping,  
Carina Svensson, Värnamo Sjukhus  
och  
Boehringer Ingelheim AB.

## Din sjukgymnast

Namn

telefonnummer

# M

Målet är att du som har KOL skall må så bra som möjligt trots sjukdomstillståndet.

I denna folder finns råd och rön om hur du kan underlätta för dig själv när du rör dig och när du utför dina dagliga aktiviteter. Kan du lära dig att hantera andfåddheten och andas på rätt sätt, kan du känna dig tryggare.

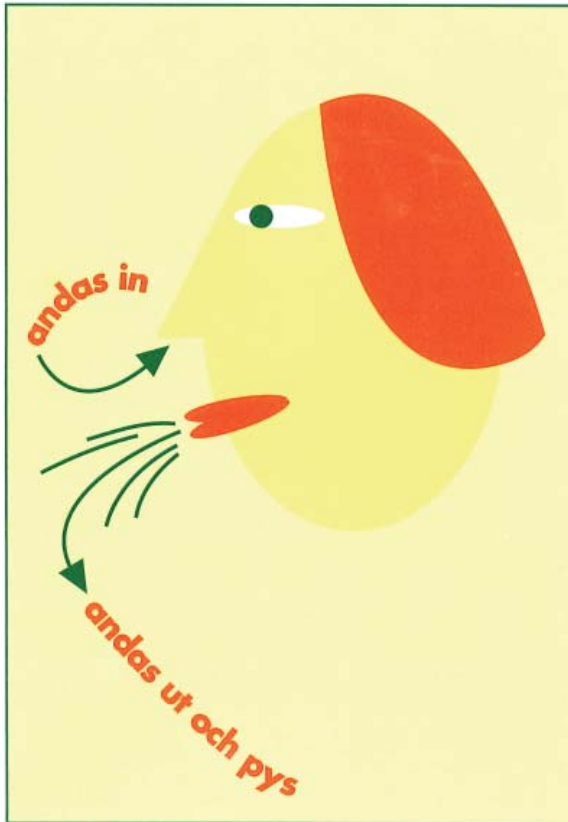
KOL sjukdomens påverkan på din andning innebär att du upplever andfåddhet vid ansträngning t ex när du går på plan mark eller i trappor, bär matkassar, klär på dig, böjer dig ner osv. En annan påverkan av KOL är att du kanske har slem som är svårt att hosta upp. Du kan ha märkt att du inte orkar så mycket som tidigare utan att bli andfådd, eller att du vid promenader inte kan hålla samma takt som ditt sällskap. Förutom andfåddheten är det kanske så att din omgivning inte har lagt märke till din sjukdom och du känner att du inte alltid får förtäelse.

Det är normalt att uppleva andfåddhet vid ansträngning. KOL sjukdomen innebär att du känner andfåddhet på ett mycket tidigare stadium än normalt.

Viktigt är också att du **BLIR RÖKFRI**. Då förbättrar du avsevärt dina förutsättningar att må bättre och orkar mer.

Det är en förhoppning att denna folders tips och råd ska ge trygghet och kontroll i situationer som annars skulle vara obehagliga.

# ”Hur andas jag för att orka!”



## ANDNINGSSÖVNINGAR:

För att få en lugnare, djupare och effektivare andning kan man använda sig av motståndsandning, s k slutna läppandning eller ”pys” andning.

Andas in lugnt i näsan och ”pys” ut luften genom halvslutna läppar, nästan som att vissla. Upprepa några andetag i följd tills du känner att andningen lugnar sig.

Det är bra om du gör detta inte enbart i vila utan även när du är i rörelse, går i trappor, bär tunga saker, utför hushållssysslor osv.

### ” PYS NÄR DU RÖR DIG ! ”

Andningen blir lugnare och du har lite lättare att klara av det du gör, utan att bli så andfädd.

# ”Hur gör jag för att få upp slem?”

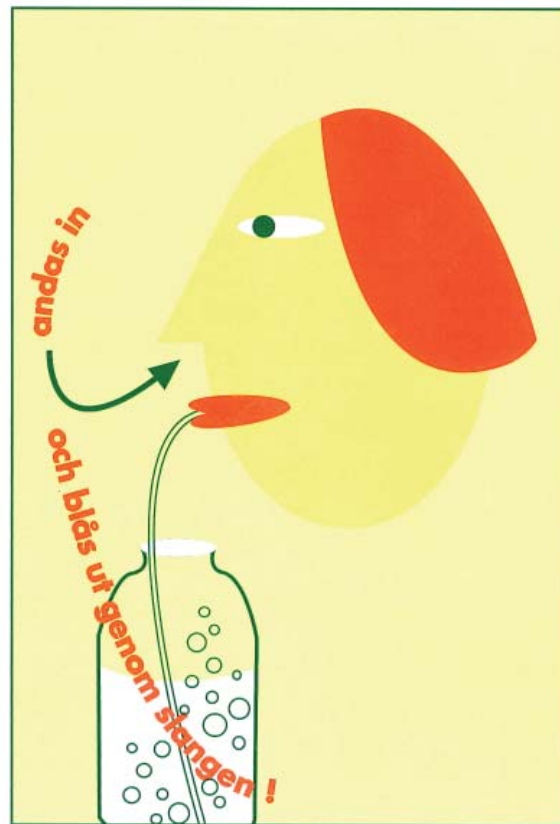
**”Motstånd”andning** hjälper dig att arbeta upp slemmet i luftvägarna. Man kan använda sig av en flaska och slang som ger motstånd vid utandningen. Alternativt kan du använda en BA-tube som kan köpas på apoteket. Motståndet innebär att man förbättrar andningen i de små luftvägarna och längst ut i lungorna.

**DIN SJUKGYMNAST KAN LÄRA DIG ATT ANVÄNDA DESSA RÄTT.**

**Huffa:** Att ”huffa” är ett sätt att lättare få upp slem. Efter att du har andats in gör du en snabb utandning / stöt med öppen mun, som när man immar glasögonen. Öva framför badrumsspegeln!

**Att ljuda ”Mmmm”** ger en fin vibration i luftvägarna och slemmet kan lättare hostas upp. Du kan också hålla en bred handduk runt bröstkorgen för att ge stöd vid hosta. Hostan blir mer effektiv om du har starka bukmuskler.

**Speciellt på morgonen kan det vara fördelaktigt att utföra andningsövningar eftersom slemmet samlas under natten.**



# ”Hur gör jag för att få bättre hållning?”

**HÅLLNING:** En bra hållning är viktigt för din andning. Hur du bär din bröstorg är av betydelse för andningsmusklerna. Du kan öva hållningen sittande, stående och gående.



## **Börja med sittande:**

Sitt på en stol t.ex. köksstol med lagom höjd på ryggstödet. Håll armarna bakom ryggstödet så att du känner att bröstkorgen blir rak. Sitt en liten stund och utför ”pysandning”.



**I stående/ gående** kan du hålla armarna bakom ryggen. I den här ställningen kan du känna att andningen blir lättare. Det känns skönt att tēja strama muskler på bröstkorgen och rätta upp ryggraden.

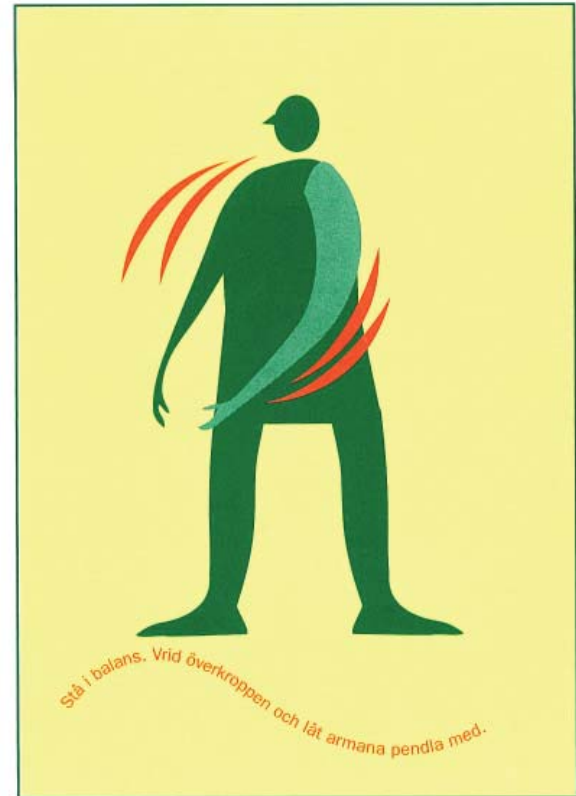
# ”Hur gör jag för att inte spänna mig?”

**AVSPÄNNING:** Att sitta bekvämt och utföra sluten läppandning (”pys”andning) ger avspänning till andningen och kroppen.

Rörelseträning av axlar, skuldror och bröstkorg ger avspänning till musklerna och du blir då mer medveten om skillnaden mellan spända och avspända muskler. Målet är att du skall kunna röra dig på ett så avspänt sätt som möjligt. Då blir andningen lugn och inte så energivävande.

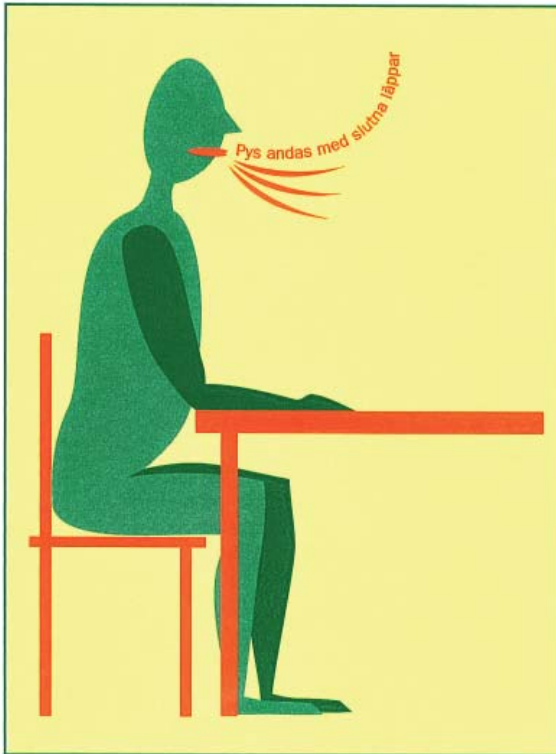
**”Vridövning”.** Stå i balans. Gör lätta vridningar av överkroppen. Man skall känna att man arbetar i diagonaler eller vrider runt ett rör. Armarna hänger helt avslappnade och pendlar bara med av centrifugalkraften.

**DIN SJUKGYMNAST KAN GE DIG RÅD OM AVSPÄNNINGSÖVNINGAR.**



# AVSLAPPNINGSTÄLLNINGAR:

När du är avspänd blir andningen lättare för dig och energigåtgången blir mindre.



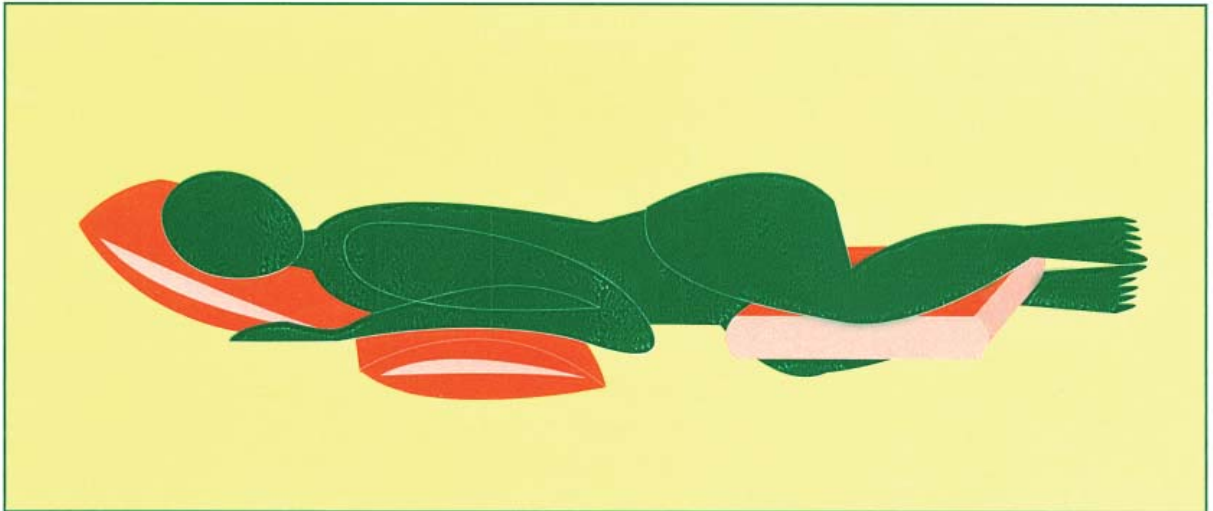
## **Sittande.**

Sitt med benen lite isär och fötterna stadigt mot marken. Luta dig framåt på bordet. Låt axlarna vara avspända. Använd sluten läppandning (pys).



**Stående.** Vila armarna mot ett stöd, fönsterkarm eller räcke. Försök att inte dra upp axlarna, utan låt axlar och armar vara så avspända som möjligt. Använd sluten läppandning (pys).

**Liggande.** Ligg på sidan med det övre benet framför, eventuellt på en kudde. Använd sluten läppandning med vilopauser emellan. Använd gärna kuddar så du inte spänner dig.



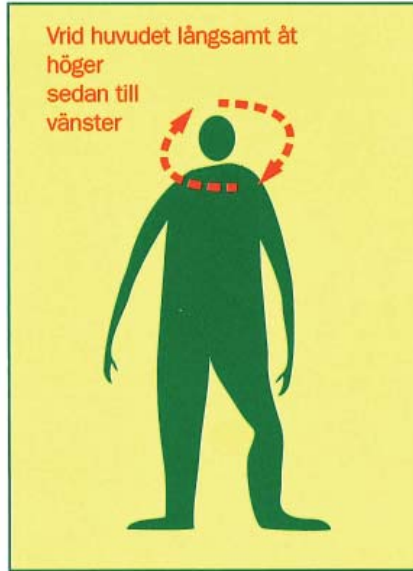
# RÖRELSE OCH STYRKEÖVNINGAR:

Försök att andas med sluten läppandningsteknik under övningarna. Din andning blir lugnare då. Ta fler vilopauser. Andningen och rörelser skall utföras avspänt. Dagliga övningar kan vara en skön rutin.

## *Axel- och skuldermuskler:*



Höj axlarna (inandning) och sänk långsamt ner (utandning). Upprepa några gånger.



Vrid huvudet långsamt åt höger, håll kvar några sekunder och upprepa åt vänster.



Böj huvudet åt sidan. Håll kvar några sekunder, upprepa åt den andra sidan.



**Sittande/stående:** Dra skuldrorna och armarna bakåt och utåt.

Andas in när du för ut armarna (sträcker upp dig),  
pys ut när du för armarna tillbaka (kurar ihop).



**Sittande/stående:** Sätt fingrarna på axlarna. Rita cirklar med armbågarna mjukt. Pys under tiden.

## RYGGTRÄNING

### *Liggande med böjda knän:*

Lyft stjärten, håll kvar en liten stund och sänk tillbaka. Pys ut när du lyfter stjärten och andas in på väg tillbaka.

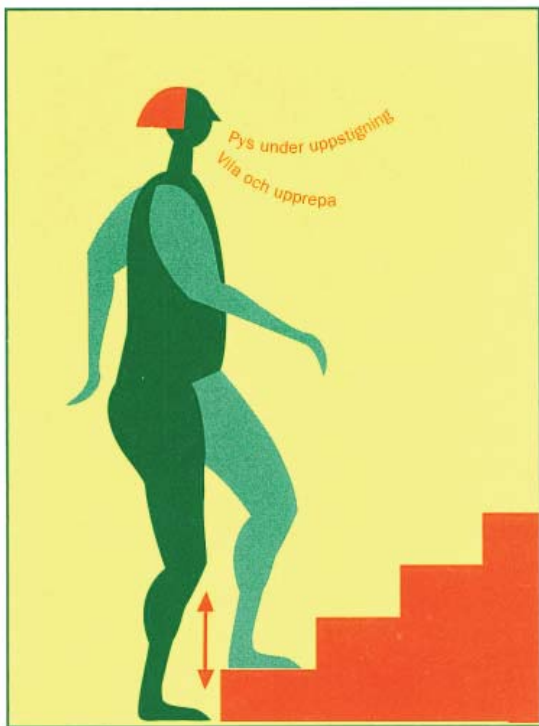


## BUKMUSKELTRÄNING

### *Liggande med böjda knän:*

Ligg med böjda knän, fötterna på underlaget. Sträck fram händerna mot knäna. Pressa ner svanken mot underlaget och håll in hakan mot bröstet. Pys ut när du sträcker fram händerna och andas in när du sänker ner mot underlaget.





Stå vid det nedersta trappsteget eller vid en pall. Stig upp och ner på trappsteget ex 4-5 gånger. Pys under uppstigning. Vila och upprepa.

## BENTRÄNING



Stående, med stöd om du behöver: Gå långsamt upp på tå och ner. Upprepa ca 10-20 gånger, gärna mer om du orkar.

# ”Hur gör jag för att förbättra / bevara min kondition?”

Anpassa motionen efter din andningsförmåga. För att du skall orka motionera under längre tid kan du lägga in kortare pauser då du andas med sluten läppandningsteknik. För att uppnå bättre kondition bör du lämpligen utföra motionsträning 3 gånger i veckan.

## FÖRSLAG PÅ KONDITIONSTRÄNING:

- ↪ promenader
- ↪ bassäng / simning
- ↪ cykling

*Kom ihåg att alltid kombinera övningarna med sluten läppandningsteknik (pys-andning).*

Kvinnor som har haft mycket hosta kan behöva råd om bäckenbottenträning.

**DIN SJUKGYMNAST KAN GE DIG MER INFORMATION OM TRÄNING.**

# ALLMÄNNA TIPS

- Använd shoppingvagn när du handlar, undvik att bära tunga kassar.
- Använd en duschpall när du duschar så du slipper stå.
- Använd småhanddukar istället för ett stort och tungt badlakan.
- Att sjunga och skratta hjälper din andning och stimulerar till livskvalitet.
- ”Pys när du rör dig!”
- Det är viktigt att du tar dina mediciner med rätt inhalationsteknik. Är du osäker om du gör rätt kan du be din läkare, sjuksköterska eller sjukgymnast kolla tekniken.

## KOST TIPS

- Ät långsamt vid andfåddhet
- Ät energi- och näringsrik mat
- Vid snabb mättnad, ät energi- och näringsrik mat först
- Vid snabb mättnad, drick ej för mycket före och under måltiden, drick en timme efter måltiden
- Vid andnöd, vila före maten

