

Många lungsjuka har större andningsproblem än de skulle behöva ha sett till deras lungfunktion. Men det finns enkla sätt att träna för att förbättra andningen och livskvaliteten.

TEXT: **Cecilia Elander**
FOTO: **Magnus Östnäs**

Förbättra din andning

ANDNINGEN SYFTAR TILL att ge kroppen syre, men varje andetag tränar och stretchar också diafragman och musklerna mellan revbenen.

– När lungfunktionen är nedsatt är det extra viktigt att ha en vältränad andningsmuskulatur, säger Leif Bjerner, professor i hjärt- och lungsjukdomar på Lunds Universitet.

Han menar att många patienter med lungsjukdomar börjar andas felaktigt redan när de fortfarande har en till synes normal lungfunktion. Även en tidig störning i lungornas små luftvägar gör att det tar längre tid att fylla och tömma lungorna innan man kan fylla dem med ny luft.

– En ytlig och dåligt koordinerad andning gör att luft stannar kvar och inte omsätts, vilket leder till lufthunger och ännu snabbare andning.

Träning och rätt andningsteknik kan förhindra detta. Men Leif Bjerner menar att den kunskapen inte används i tillräckligt stor utsträckning.

– Förr hade man inte lika bra mediciner som idag. Då behövde man jobba mer för att hjälpa patienterna att andas så ekonomiskt och avslappnat som möjligt.

MARGARETA EMTNER, på Uppsala Universitet, som forskar om andning och hur den kan förbättras, menar att många sjukgymnaster kan vara

” **Alla kan träna sin andning, hur lungsjuk man än är.**

osäkra på hur de kan hjälpa människor med andningsproblem. Och många patienter känner i sin tur en motvilja mot att träna eftersom de är rädda för att inte få luft. Men Margareta Emtner menar att det inte är farligt att träna och bli flåsig. Tvärtom, det gör att man kan klara av att vara mer fysiskt aktiv.

– Man kan anstränga sig tills man börjar få symtom. På den nivån kan man stanna kvar och träna.

De flesta lungsjuka har svårast med



Det är viktigt att lära sig andas med lägre andningsfrekvens, säger Margareta Emtner.

andningen vid ansträngning. När en frisk person börjar röra sig leder det automatiskt till en djupare andning. Om det behövs ännu mer syre ökar andningsfrekvensen, det antal andetag vi tar. Men människor med exempelvis KOL kan inte ta djupare andetag och de börjar därför direkt att andas snabbare när de anstränger sig.

– De andas så mycket att de inte kan tillgodogöra sig syret. Därför är det viktigt att lära sig träna med en lägre andningsfrekvens.

Andra saker som är bra att öva på är inhalationsteknik, hostteknik och sekreteliminering.

PATIENTER MED LUNGSJUKDOMAR skulle kunna remitteras vidare från vårdcentralen till en specialist i ett tidigare skede för att snabbare få hjälp att använda andningen på rätt sätt. Det menar Ewa-Lena Johansson, specialistsjukgymnast på lungmedicin på Sahlgrenska Sjukhuset som har jobbat med lungsjuka i 23 år.

– Andningen är vår viktigaste livsfunktion. Det är ångestfyllt att uppleva att man inte kan andas. Man känner sig hotad till livet.

Ewa-Lena Johansson menar att patienten tar makten över sin andning genom att lära sig olika andningstekniker. Att de själva kan påverka gör stor skillnad för livskvaliteten.



Andningsträning har stor betydelse för lungsjuka. – Effekterna kommer snabbt eftersom andningen påverkar så mycket i kroppen: blodtryck, immunförsvar, matsmältning och den psykiska hälsan är några exempel, säger Göran Boll.

Göran Boll, som driver Institutet för Medicinsk Yoga tycker att yogaandning är ett utmärkt sätt att träna. Han menar att lungsjuka lätt hamnar i en ond cirkel.

NÄR ANDNINGEN FÖRSÄMRAS påverkas också andra funktioner i kroppen, vilket gör att livskvaliteten minskar

ännu mer. Men omvänt innebär det också att andningsträning har stor betydelse för hälsan i stort.

– Effekterna kommer snabbt eftersom andningen påverkar så mycket i kroppen: blodtryck, im-



Göran Boll.

munförsvar, matsmältningen och den psykiska hälsan är några exempel.

Även Göran Boll tycker att det är för mycket fokus på medicinering.

– Vi har tappat bort betydelsen av att aktivera patienten. Alla kan träna sin andning, hur lungsjuk man än är. Och patienterna blir överlyckliga när de förstår att de kan bidra aktivt själva. ■

NÅGRA ÖVNINGAR FÖR BÄTTRE ANDNING

Här är några saker som är bra att tänka på vid andningsproblem. Här får du också ett urval av övningar som kan bidra till en bättre andning:

Andas med näsan: Stimulerar god cirkulation i lungvävnaden och fyller lungorna bättre än munandning.

Träna bröstkorgen: Mjuka långsamma armrörelser, till exempel simövningar med armarna sittandes på en stol. Mjuka upp

bröstkorgen, vilket bidrar till en djupare andning.

Avslappnad kroppshållning: Sitt på hela rumpan och baklären och luta dig bakåt med stöd, eller framåt och stöd dig på armbågarna. De här kroppsställningarna gör att bälmuskulaturen slappnar av, vilket gör att det blir lättare att fylla lungorna.

Tömma lungorna på luft: Forma läpparna som om du ska blåsa ut ett litet ljus. Då ökar utandningstrycket vilket gör

att det blir lättare att tömma lungorna.

Kunskap om anatomin: Lär dig så mycket du kan om hur lungorna fungerar. Det kan råda bot på fantasier som förvärrar rädslan för andningsproblem.

Källa: Ewa-Lena Johansson, specialistsjukgymnast i lungmedicin på Sahlgrenska sjukhuset. Hon forskar om andningsrelaterade konsekvenser av överkänslighet för dofter och kemiska ämnen i luftrören.