

Specialisternas råd, vad du kan göra hemma om du har lindriga besvär med andningen eller tillhör riskgrupp och är isolerad i hemmet.

I dessa dagar sprids det en hel del råd och tips för att minska besvären vid en eventuell Covid-19-infektion. En del är bra men andra kan vara direkt olämpliga.

Här presenteras information som bland annat är framtaget av styrelsen i sektionen för Andning och Cirkulation, Fysioterapeuterna, sammanställt av Karin Wadell, professor, specialistfysioterapeut vid Umeå universitet och Norrlands universitetssjukhus, Monika Fagevik-Olsén, professor, specialistfysioterapeut vid Sahlgrenska Akademin, och Sahlgrenska sjukhuset, André Nyberg, docent, Umeå universitet och Maria Sehlin, Med Dr, specialistsjukgymnast, Norrlands universitetssjukhus.

De flesta personer som får Covid-19 får en torrhosta vilket innebär att man inte har en ökad produktion av slem. Även om man inte har slem kan det kännas bra att, under dygnet, lägga in omgångar med långsamma, djupa andetag där man, om möjligt, håller andan några sekunder efter varje inandning.

Har du **hosta med slem** är det alltid viktigt (covid-19 eller ej) att göra andningsövningar för att försöka få bort slemmet från lungor och luftvägar!

Här är en **enkel andningsövning** som du kan göra med eller utan hjälpmedel:

1. Ta 3 - 5 djupa andetag, pys ut luften mot lätt stängda läppar. Du ska försöka öka mängden luft i lungorna.
2. Ta något vanligt andetag.
3. Andas in djupt och gör sedan en kraftig utandning med öppen mun och hals, som du skulle "imma en spegel". Vid Covid-19 smitta ska du hålla näsduk för munnen.
4. Upprepa 3 gånger.
5. Avsluta med några vanliga andetag.
6. Hela proceduren kan upprepas 2 - 5 gånger per dag efter behov.

Har du fått ett PEP-hjälpmedel (PEP = motstånd på utandningen) utprovat sedan tidigare kan du använda det. Det är alltid viktigt att man följer specifika hygienrutiner för hjälpmedlet. Har du behov av andningshjälpmedel kan du få det utprovat av fysioterapeut.

Just nu ska man dock **undvika att använda andningshjälpmedlet som kallas PEP-flaska** vid andningsövningar eftersom bubblande i vatten leder till en dimma av vattendroppar och det riskerar öka smittspridning av Covid-19.

Om du är sängliggande, försök lägga dig på mage med stöd av kuddar i perioder under dagen. Ryggliggande ökar risken för avstängda luftvägar.

Vi ska alla **följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer** för att hindra smittspridning och om man tillhör en riskgrupp innebär det till stor del isolering. Det är **dock inte farligt att vara utomhus** om man håller rekommenderat avstånd till andra! Det som däremot är väldigt farligt är den brist på fysisk aktivitet som isolering kan leda till.

Här är några tips man kan göra om man tillhör riskgrupp och känner sig begränsad i hemmet. **Försökt göra någon aktivitet varje dag!** Vid behov kan du kontakta fysioterapeut för specifika råd kring träning.

- Klarar du vara ute och promenera/jogga så gör det i den takt du orkar.
- Blir du för trött av en längre promenad, dela gärna upp i flera kortare promenader.
- Brukar du delta i aktiviteter i träningslokal, försök göra så mycket som möjligt av de övningarna hemma eller ute. Ett träningsband (gummiband) är ett redskap som kan användas i hemmet, speciellt för träning av armarna.
- Gör uppresningar från stol, utan att ta hjälp av armarna om du klarar det. Gör ca 60% av det du klarar maximalt och gör det i två omgångar. (Orkar du göra 10 uppresningar, träna på 6 x 2)
- Gör tåhävningar – ställ dig på tå och gå ned igen. Gör ca 60% av det du klarar maximalt och gör det i två omgångar.
- **TÄNK PÅ ATT NÅGOT ALLTID ÄR BÄTTRE ÄN INGET!**

Kontaktperson: Karin Wadell, karin.wadell@umu.se, 090-786 98 87

