

## Andning vid luftvägsinfektion

I detta dokument har fysioterapeuterna vid Rehabiliteringsmedicinska kliniken i Linköping sammanställt rekommendationer och övningar som du själv kan använda dig av hemma om du får problem med luftvägarna som inte är akuta. Övningarna vänder sig i första hand till dig som har en ryggmärgsskada eller hjärnskada och dina anhöriga samt till personal som vårdar dessa grupper.

Om du får så stora problem av din luftvägsinfektion att du får svårt att andas eller har svårt att föra att samtal utan att bli andfådd, bör du ta kontakt med sjukvården. Mer specifik information om covid-19 och personer med hjärnskada respektive ryggmärgsskada finns i länkade dokument.

## Sluta röka

En av de största riskerna för att utveckla en svår luftvägsinfektion är rökning. Det viktigaste du kan göra för att minska risken för en svår infektion är att sluta röka.

## Andningsträning

För att bibehålla en bra andningsfunktion finns det olika andningstekniker du kan använda dig av:

- Har du ett träningsprogram för dina luftvägar t. ex. motståndsandning så ska du fortsätta med detta. Om din motståndsandning börjar bli ansträngd så ska du inte fortsätta, då behöver du söka sjukvård.
- Djupandning: För att du ska få en lugn andning och fylla lungorna med luft är det bra om du sitter med sänkta axlar. Ta ett så djupt andetag som möjligt, håll andan i 2 sekunder, andas ut lugnt. Ta 5 djupa andetag, upprepa 2-3 omgångar, minst 3 ggr per dag, oftare vid behov. [Se film om djupandning.](#)

## Slemmobilisering

Om du behöver få upp slem genomför sluten läpp-andning med efterföljande huff-teknik.

- Sluten läppandning: Andas in så djupt du kan, andas ut långsamt genom halvslutna läppar. [Se film om sluten läppandning.](#)
- Huff-teknik innebär att du andas in djupt och blåser ut luft som att du immar en spegel. Gör detta istället för att hosta, vilket sparar andningsmuskulaturer. [Se film om huff-teknik.](#)

Genomförande: genomför 5 stycken sluten läppandning på rad, genomför sedan huff-teknik så att slemmet kommer upp. Upprepa detta 2-3 omgångar, minst 3 gånger per dag, oftare vid behov.

### Rörelseträning och lägesändringar

- Gör ett enkelt rörelseprogram för att bibehålla rörligheten runt andningsmuskulaturen och i kroppen. Det kan också hjälpa till vid slemmobilisering. [Se film om rörelseprogram.](#)
- Undvik att ligga på rygg och lägesändra ofta. Ligg gärna på mage eller så nära magläge som möjligt för att optimera din andningskapacitet. Undvik att halvligga med höjd huvudända eftersom det lätt ger ett ökat tryck på sittytan och ökar risken för trycksår. Sitt hellre i stol och vila i planläge.

### Aktiviteter i dagliga livet

- Försök att fortsätta med dina vardagliga sysslor så långt som möjligt, men efter ork. Då håller du både kropp och sinne igång.
- När du känner dig piggare, rekommenderas konditionsträning och styrketräning både för dig som behöver vara hemma och för dig som har möjlighet att komma ut.
- Det är vanligt att känna oro och stress, lägg dig gärna och lyssna på avspänning, någon skön musik eller annat som får dig att slappna av. Det påverkar även andningsmuskulaturen positivt. [Lyssna på ljudfil.](#)