

## RÅD TILL DIG MED ANDNINGSBESVÄR

### Att tänka på för att själv påskynda tillfrisknandet!

- Var uppe och rör dig så mycket som möjligt!
- Det är bättre att sitta uppe än att ligga ner.
- Om du inte orkar gå upp och gå på egen hand, be då gärna om hjälp.

Du behöver kanske ett gånghjälpmedel till att börja med, t ex en käpp eller rollator.

### När du ligger i sängen

1. Tänk på att ändra lägen. Ligg på sidan och inte bara på rygg. Sätt dig gärna upp i sängen. Om du inte orkar det, höj huvudändan så att du kan sitta i sängen.
2. Trampa kraftiga tag med fötterna, gärna varje timme. Det är bra för cirkulationen och minskar risken att få en blodpropp.
3. Om du inte orkar komma upp så "släpncykla", d v s släpa hälen längs med underlaget upp mot skinkan och sträcka sedan ut benet igen. Växla ben.



Region Kalmar län

## Andningsgymnastik

Utför andningsträningen varje vaken timme. Repetera varje övning 5-10 gånger beroende på ork.

Ta ett djupt andetag, andas ut långsamt mot lätt slutna läppar.

Om du har slem som du har svårt att hosta upp, kan du använda en andningstränare för motståndsandning, PEP-ventil. Håll läpparna tätt slutna kring munstycket och andas 10 andetag i andningstränaren. Viktigt att andningstränaren rengöres dagligen i varmt vatten.

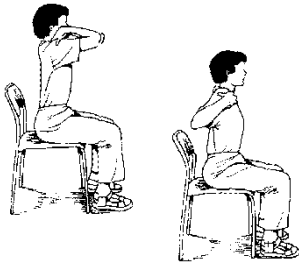
"Huffa" upp slemmet efter träningen för att få upp det ur luftvägarna. "Huffa" gör du genom att gapa stort och pressa/stöta ut luften kraftigt, som om du skulle imma en spegel eller harkla dig. Upprepa detta några gånger.

Hosta därefter några gånger för att få upp eventuellt slem som har lossnat.

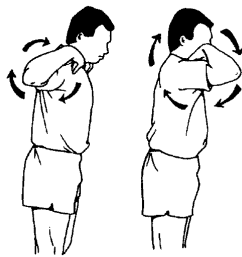
## Andningsgymnastik i sittande

Utför träningen 2-3 gånger/dag. Repetera varje övning 10 gånger.

1. Andas ut och för ihop armbågarna. För armbågarna bakåt och ta ett djupt andetag.



2. För armbågarna runt i stora cirklar – framåt och bakåt.



3. Andas in djupt och lyft armarna uppåt. Sänk armarna och andas ut.



### Råd inför hemgång

- Det kommer att ta en tid innan du är återställd.
- Rör dig efter ork.
- Ta gärna dagliga promenader och fortsätt andningsträna enligt instruktionerna tills du är besvärsfri.

Om du vill ha hjälp med träningen eller har några frågor, kontakta fysioterapeut genom att ringa 0480-42 15 33.

Telefonnumret gäller hela Kalmar län och du kan nå oss helgfria vardagar.