



Haraldsplass
Diakonale sykehus

Pusteteknikk og stillinger som letter tungpust

Å leve med tungpust 2



Kompetanse med hjertevarme

Pusteteknikk og stillinger som letter tungpust

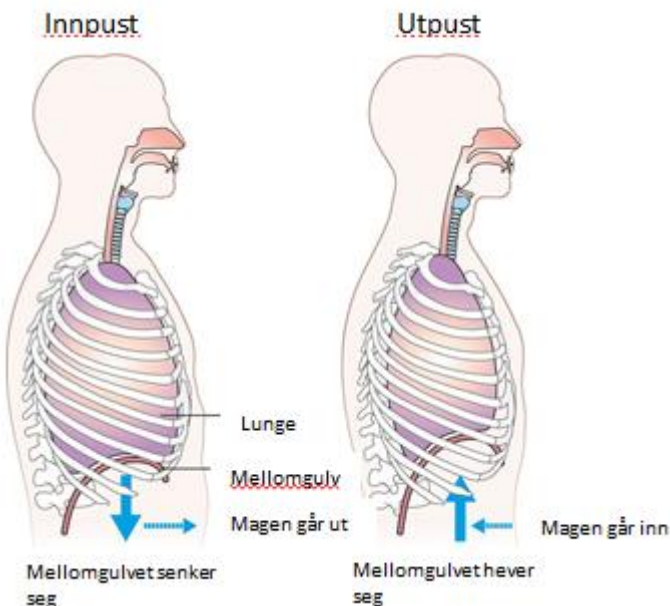
Denne informasjonen er laget for å hjelpe deg å håndtere stabil langvarig tungpust. Hvis pusten din er i forverring eller pustebesvær er en ny plage, er det viktig at du søker medisinsk hjelp hos din fastlege.

Muskler som deltar i pustearbeidet

Det er viktig å øve på lang utpust. Å puste inn går av seg selv. Øv gjerne når du er rolig i pusten.

Mellomgulvet

Dette er den viktigste pustemuskelen. Den er stor og flat og ligger nederst i brystkassen. Når du puster inn, trekkes mellomgulvet nedover slik at magen utvides og lungene fylles med luft. Når du puster ut, slapper mellomgulvet av og beveger seg oppover, og magen går tilbake til sin naturlige stilling. Mellomgulvet blir ikke trøtt, og jobber kontinuerlig med pustearbeidet.





Hjelpemuskler i pustearbeidet

Det er mange muskler rundt nakke og skuldre som har som hovedoppgave å bevege nakke og armer. Når du er tung i pusten, vil disse musklene automatisk løfte dine øverste ribbein og hjelpe deg med å trekke luft inn i lungene. Derfor kalles disse musklene hjelpemuskler.

Til forskjell fra mellomgulvet er hjelpemusklene ikke konstruert for å jobbe over tid. De vil bli stramme og smertefulle dersom de må hjelpe med pustearbeidet i lang tid.



Pusteteknikk for mild til moderat tungpust

Hvordan

Pusteteknikk skal gjøre pustearbeidet så effektivt som mulig, med fokus på å puste med mellomgulvet. Metoden lærer deg å unngå å bruke unødige krefter, slik at du slapper av og pusten roer seg.

Når

Pusteteknikk kan hjelpe deg til å komme deg raskere når du er tungpustet etter aktivitet. Den kan også hjelpe til å roe pusten hvis du føler du får panikk. Det kan være godt å bruke pusteteknikken sammen med en håndholdt vifte.

Pusteteknikk

Forberedelse

- Plasser begge hendene på magen like over navlen
- Slapp av i skuldre og armer
- La albuene hvile

Bruk den tiden du trenger, på følgende punkt

- Kjenn pustebevegelsen under hendene dine
 - magen går ut når du puster inn
 - magen går inn når du puster ut
- Om mulig, pust inn gjennom nesen og ut gjennom munnen
- Lag plystremunn (leppepust) ved utpust
- Slapp av og slipp pusten rolig ut til den naturlig stopper
- Pust inn og ut jevnt og rolig
- Vær i ro noen minutter etter at du har fått pusten tilbake



Pusteteknikk og hvilestillinger ved alvorlig tungpust

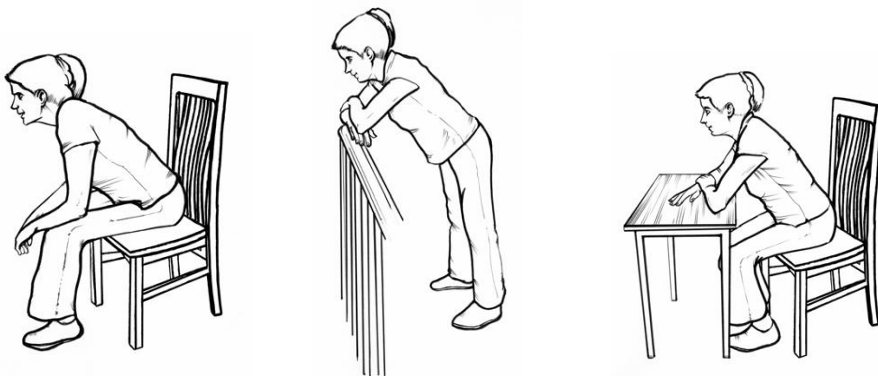
Hvordan

Hvilestillinger stabiliserer skuldrene slik at hjelpemusklene kan løfte ribbeina og luft trekkes inn. Når du lener deg framover, vil også mellomgulvet hjelpe bedre til med pustearbeidet.

Pusteteknikken hjelper deg til å ta tilstrekkelig tid slik at luften går ut av lungene når du puster ut, og det blir mer plass i lungene når du puster inn. Målet med pusteteknikken er å roe pusten, slik at du puster jevnt og rolig fra magen.

Når

Bruk hvilestillingene og pusteteknikken sammen når du kjenner deg veldig tungpustet etter aktivitet. Det kan være godt å bruke den håndholdte viften i tillegg.



Når du inntar disse stillingene, la hodet hvile, slik at du slapper av i nakken.

Når du må gjenvinne pusten

- Innta en hvilestilling
- Lag plystremunn når du puster ut, hvis det hjelper
- Hold den håndholdte viften foran nese og munn
- Blås ut mot viften uten å anstrenge pusten
- Når du er klar, blås ut litt lenger
- Når pusten har roet seg, kan du rette deg opp
- Slapp av i skuldre og nakke
- Pust med magen
- Vær i ro i noen minutter etter at du har gjenvunnet pusten

Leppepust (plystremunn)

For å få kontroll over og gjenvinne pusten, kan det hjelpe å puste ut gjennom smale lepper. Gjør munnen gradvis mindre til du føler at pusten blir litt lettere. Da øker trykket slik at luftveiene åpnes. Denne teknikken kalles leppepusting og er til god hjelp for mange. Spør fysioterapeut eller helsepersonell om råd.





Generelle råd

- Unngå å holde pusten ved aktiviteter som for eksempel at du bøyer deg
- Tilpass pusten til aktivitet. Blås ut for eksempel når du bøyer eller strekker deg
- Unngå å skynde deg, ta pauser underveis. Mange som er tungpustet, skynder seg fordi de tror at jo raskere de er, jo mindre tungpustet vil de være når de er ferdig med aktiviteten
- Når du går i trapp, så pust rolig og ta pause ved behov

Hvilestillinger

Følgende stillinger kan hjelpe hvis du er tungpustet i hvile, eller hvis du føler deg veldig trøtt eller sliten på grunn av tungpust.



Ligg helt over på siden. Det kan være godt å hvile øverste arm på en pute.



Sitt med beina fra hverandre og hvil deg så mye som mulig på putene.

Bruk av ganghjelpemidler

Bruk av rullator kan bidra til at du kan gå lengre og føle deg mindre tungpustet, samtidig som du kan lene deg på den når du ønsker å stoppe for å hvile. Noen rullatorer har et sete du kan sitte på og noen har en kurv til å frakte ting i. En stokk kan også være en «transportabel hvilepost».



Pasientinformasjonen er oversatt og tilpasset ved Sunniva senter etter tillatelse fra Breathlessness Intervention Services (BIS), Addenbrooke's Hospital.

Referanser:

Cambridge University Hospitals NHS Foundation Trust, Addenbrooke's Hospital, Breathlessness Intervention Services (BIS). «Breathing methods and positions to ease breathlessness», «Breathing techniques to ease breathlessness» og «Positions to ease breathlessness».

Takk til Sunnivastiftelsen for økonomisk støtte.

Godkjent av:
Utarbeidet av:

Seksjonsoverlege/fagsjef Jan Henrik Rosland
Kreftsykepleier Cathrine Kjeilen Nygaard
Kreftsykepleier Kjersti Solvåg
Fysioterapeut, MSc Torunn Åkra
Overlege, ph.d Katrin Sigurdardottir
Breathlessness Intervention Services (BIS)
Ingrid Færøyvik
07.03.17

Tegninger:
Foto:
Versjon 2



Haraldsplass
Diakonale sykehus

Ulriksdal 8, 5009 Bergen



Vil du ha mer informasjon eller trenger du å snakke med oss?



Sunniva senter
Tlf. 55 97 94 00



www.haraldsplass.no
Epost:sunniva@haraldsplass.no