

TIPS KRING ANDNINGSTEKNIK I DAGLIGA AKTIVITETER

Sammanställt av Carina Göransson, leg arbetsterapeut och hjälpmedelssamordnare, Sahlgrenska universitetssjukhuset, december 2020. Tipsen vänder sig till arbetsterapeuter som möter covid-patienter i dagliga aktiviteter. Samråd även med ansvarig fysioterapeut.

Andningsteknik vid dagliga aktiviteter

En god andningsteknik kan göra att man orkar utföra sina dagliga aktiviteter.

God andningsteknik innebär att man använder sig av sluten läppandning/pysandning och bukandning. God andningsteknik används vid aktiviteter som är ansträngande men också vid andnöd och vid stress.

Sluten läppandning eller ”pysandning” innebär att **andas in genom näsan och andas ut genom halvslutna eller ”snörpta” läppar.**

Bukandning innebär att man på bästa sätt använder sig av sina andningsmuskler, diafragman och de interkostala andningsmusklerna, för att hjälpa till med in-och utandning. Försök att andas lugnt och i en jämn rytm.

Bra tips för att känna att man andas ”rätt” är att lägga händerna över diafragman. Andas in genom näsan och känn att magen/bröstkorgen fylls på med luft och spänns ut, andas ut genom halvslutna läppar och känn att magen töms på luft och dras ihop. Försök att hålla skulderna/axlarna stilla.

Utandningen bör ske när man skjuter ifrån t.ex. när tyngdlyftaren lyfter sin skivstång eller när man böjer fram överkroppen som vid sittups.

Utandning görs också vid rörelser med gravitationen som när man sänker armarna.

Ett bra tips, som oftast gäller, är: ”Pys när du anstränger dig”

Ett undantag är dock när man lyfter armarna, utan att samtidigt lyfta något, då är det oftast enklare att andas in.

Tänk på att det i vissa situationer kan vara mycket svårt att andas ”rätt”, man behöver därför prova sig fram till det som passar bäst. Många gånger håller man andan när man utför en tyngre uppgift det kan vara vid aktivitet över huvudet, när man böjer sig fram men också när man är stressad. Ofta räcker det att andas lugnt och kontrollerat för att det skall fungera bättre. Det viktigaste är nog att bli medveten om sin andning och hur ”rätt” andning kan göra aktiviteten lättare.

Bra att tänka på vid möte med patienter med stark andnöd är att inte försöka instruera patienten att andas ”rätt”, detta tas inte emot. Det bästa att göra i denna situationen är att själv andas ”rätt”, dvs lugnt, med jämn rytm, in genom näsan och ut genom halvslutna läppar. På så vis kommer även patienten tillslut att falla in i denna andning.

Exempel på olika aktiviteter och hur man anpassar sin andning.

Att böja sig framåt

Att knyta skorna, ta på strumpor eller ta upp saker som fallit ner på marken innebär att magen pressas upp mot diafragman och bröstet.

Börja med några andetag enligt information ovan så att du kommer in i rätt rytm

- Andas ut i situationer då du böjer dig framåt.
- Andas in samtidigt som du lyfter upp kroppen.

Att lyfta armarna över axlarna

Börja med några andetag enligt information ovan så att du kommer in i rätt rytm

- Andas in djupt samtidigt som du lyfter armarna över axlarna.
- Andas ut samtidigt som du tar ner armarna.

Att raka och kamma sig

Börja med några andetag enligt information ovan så att du kommer in i rätt rytm

- Andas in djupt när du lyfter upp armarna.
- Kamma eller raka dig några drag medan du pysandas ut. Sänk ner armarna till viloställning mot slutet av utandningen innan du upplever andnöd.

Att resa sig ur en stol

Börja med några andetag enligt information ovan så att du kommer in i rätt rytm

- Se till att du förflyttar dig långt fram på stolen innan du reser dig.
- Andas in djupt.
- Andas ut med pysandning samtidigt som du böjer dig framåt och reser dig upp.

Att bära föremål

Börja med några andetag enligt information ovan så att du kommer in i rätt rytm innan du börjar lyfta. Lyft genom att böja och sträcka i knäna. När du lyfter föremål bör det hållas så nära kroppen som möjligt.

Andas ut med pysandning under lyftet.

Att gå i en trappa, backe eller plan mark

Börja med några andetag enligt information ovan så att du kommer in i rätt rytm

- Innan du börjar gå uppför, andas du in lugnt och djupt.
- Samtidigt som du andas ut med pysandning tar du två till tre, trappsteg uppför trappan, steg uppför backen eller tre stag framåt
- Stanna upp och ta en paus tills du hämtat andan. Ta ett nytt andetag och gå på utandningen.
- Upprepa detta tills du gått upp för hela trappan/backen eller fram till ditt mål.
- Stanna upp och ta en längre paus vid behov.

Att dammsuga, klippa gräset eller sopa

Börja med några andetag enligt information ovan så att du kommer in i rätt rytm

- Andas in djupt innan du börjar. Behåll en upprätt hållning och skjut redskapet framför dig samtidigt som du pysandas ut.
- Dra in redskapet mot kroppen samtidigt som du andas in.
- Stanna upp om det behövs och ta en paus tills du hämtat andan.

Ref: Nationellt vårdprogram för personer med KOL

Fernandes M, Cukier A, Feltrim MI. Efficacy of diaphragmatic breathing in patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Chron Respir Dis.* 2011; 8(4): 237–44.

Migliore A. Management of dyspnea guidelines for practice for adults with chronic obstructive pulmonary disease. *Occup Ther Health Care.* 2004; 18(3): 1–20.

Tiep BL, Burns M, Kao D et al. Pursed lip breathing training using ear oxymetry. Chest 1986 Aug;90(2):218-21

Faager G, Stahle A, Larsen FF,. Influence of spontaneous pursed lip breathing on walking endurance and oxygen saturation in patient with moderate to severe chronic obstructive pulmonary disease. Clin Rehabil 2008 Aug;22(8):675-83

Användning av pulsoximeter (pox)

Syremättnad i blodet samt puls mäts med pulsoximeter. På avdelningarna brukar de ha både fingerpox och öronpox. Fingerpox brukar ge säkrare värden men måste ju tas av och på vilket man slipper med öronpox.

Börja med att mäta i vila innan bedömningen har påbörjats mät sedan under aktiviteten, vid naturliga stopp eller efter viss tid och när aktivitet/delaktivitet är avslutad. Använd också pox till att mäta tid för återhämtning.

Exempel, ADL-bedömning vid uppstigning ur säng och tvätt vid handfat.

1. POX-mätning i vila dvs när patienten ligger kvar i sängen
2. Mätning när patienten satt sig upp på sängkanten
3. Mätning när patienten tagit på sig skor
4. Mätning under gång till handfat
5. Mätning under personlig hygien
6. Mätning under gång tillbaka till säng
7. Mätning när patienten kommer tillbaka till sängen och då också tid för återhämtning dvs när POX-värdena är uppe i samma värden som vid vila. Återhämtningstiden kan vara avgörande för om patienten kan utföra aktiviteten

Var vaksam på POX-värdena kontra hur patienten mår, detta är mycket individuellt. Låt patienten vila för återhämtning så snart du ser att syremättnaden sjunker för mycket.

Prata gärna med sköterska innan för att höra vilka värden det är ok att patienten ligger på då det kan vara individuellt. Oftast vill man inte att patienten sjunker under 87%. Vid 87% är det bra att göra paus för vila för att höja syremättnaden.

Pulsoximeter används som återkoppling till patienten och arbetsterapeuten under träning, som säkerhet ifall patienten sjunker mycket i syremättnad och för att förtydliga och ge mer tyngd åt t.ex. journalanteckning, intyg och ansökningar.

Under bedömningen tänk på hur patienten andas och att en pox ger bra återkoppling på om man använder rätt andningsteknik.