

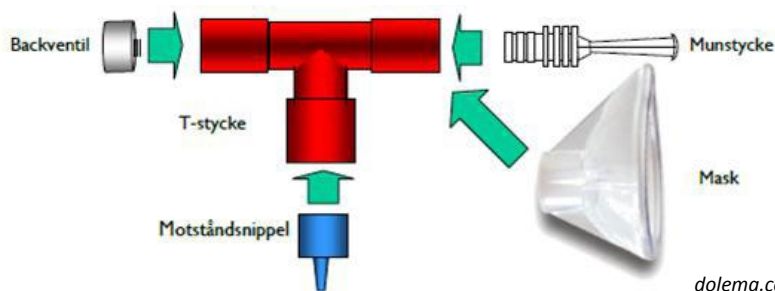
Teknikker og trening for pasienter med
LUFTVEISINFEKSJON



Pasienter med milde til moderate luftveisinfectionsjoner anbefales å gjøre enkle øvelser som kan lindre plagene fra luftveier.

Av samme grunn bør de også tilegne seg kunnskap om teknikker for hostekontroll og hvilestillinger. Symptomene kan variere fra slimhoste til tørrhoste, og fra sår hals til tungpust.

Rådene i denne brosjyren er ment som generelle råd til pasienter som har symptomer fra luftveiene eller er i risiko for å utvikle dette.



Bruk av mini-PEP (ev. pustepose)

En mini-PEP er et hjelpemiddel du kan bruke for å løsne slim i lungene eller øke lungevolumene. Når du puster ut gjennom mini-PEP åpnes luftveiene slik at det er lettere å hoste opp slim.

Slik bruker du mini-PEP for å løsne slim

1. Finn deg en god hvilestilling, f.eks. i en behagelig stol.
2. Pust inn som vanlig, helst gjennom nesen. Blås ut i munnstykket. Prøv å unngå luftlekkasje i munnvikene eller at du puster ut av nesen. Blås litt hardere enn normalt, men ikke tøm deg helt for luft.
- Gjenta dette 5–10 ganger etter hverandre.
- Ta en liten pause og pust som vanlig før du forsøker å støte 3–4 ganger. Støt gjennomføres ved å trekke pusten inn, form munnen som en O, bruk magemusklene til å presse luften ut som om du lager dugg på et speil.
- Gjenta 3 serier; 5–10 blås x 3.



Slik bruker du mini-PEP for å øke lungevolumet

1. Finn deg en god hvilestilling, f.eks. i en behagelig stol.
2. Pust inn som vanlig, helst gjennom nesen. Blås ut i munnstykket. Prøv å unngå luftlekkasje i munnvikene eller at du puster ut av nesen. Blås litt hardere enn normalt, men ikke tøm deg helt for luft.
3. Dosering; 10–15 x 3 med pause uten støt.

Hvor ofte skal mini-PEP brukes?

Har du mye slim, bruker du den helst hver 2. time, og da fortrinnsvis etter at du har tatt medisiner. Ved mindre slim bruk 3–4 ganger om dagen, i alle fall morgenen og kveld.

Daglig renhold

Ta mini-PEP'en fra hverandre og skyll den i lunkent vann. Du kan bruke litt oppvasksåpe, men vær da nøye med å skylle godt. La den lufttørke før du setter den sammen igjen.

Råd for hostekontroll

Det er nyttig å ha god hostekontroll, enten du har slim eller tørrhoste. Mye hoste er slitsomt og kan blant annet gi økt pustebesvær, hodepine, brekninger og muskelsmerter. Hostekontroll kan forebygge uproduktiv hoste og hosteanfall, eller bidra til mer effektiv og skånsom slimmobilisering. Hostekontroll må trenes på i perioder du hoster mindre, for å kunne brukes ved akutt hosteanfall. Har du slim er det viktig at dette fjernes fra luftveiene/lungene. Teknikker kan læres av fysioterapeut.

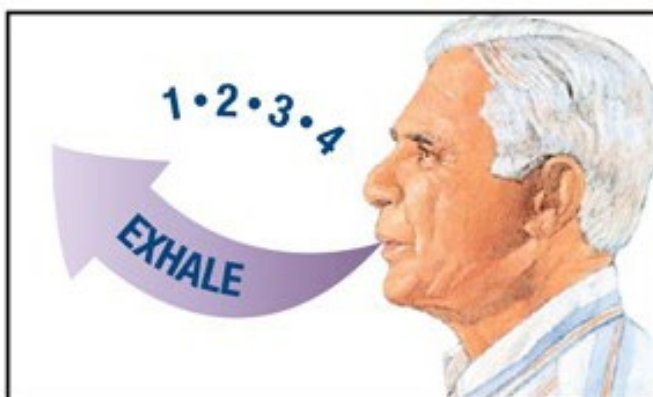
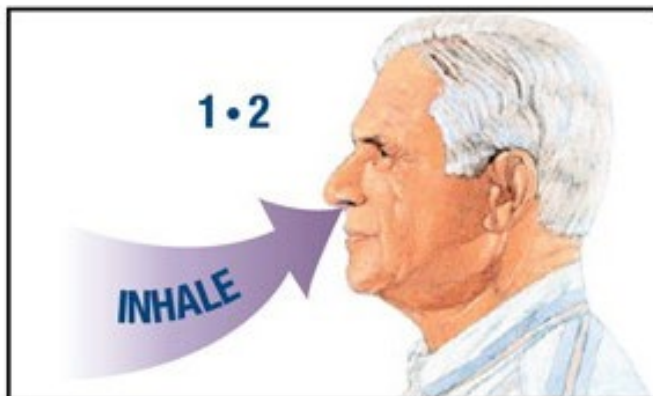
Hydrere svelget: Drikke varmt/kaldt eller pastill, gjerne med mentol.

Svelge: Svelging (uten drikke) kan bryte hosterefleksen.

Puste inn gjennom nesene: Etter en hostekule har man lett for å puste dypt inn gjennom munnen, noe som igjen kan trigge ytterligere hoste. Forsøk å puste inn gjennom nesene etter hoste, for å få tilbake kontrollen.

Puste med små volum: Pust mindre dypt i noen pust, til du føler du har bedre kontroll på hosten.

Leppepust: Pust inn gjennom nesene, lag lett motstand med leppene når du puster ut.



breathinglabs.com

Hoste mot lukket munn: Noen host mot lukket munn for å forsøke å begrense hosten.

Hvilestillinger: Finn en stilling hvor du opplever å ha best mulig kontroll på hosten, f.eks. sittende oppe fremoverlent mot bord eller mot knærne, eller liggende med støtte av puter.

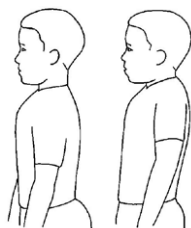


Medikamenter: forstøver med saltvann kan redusere hoste, og kan vurderes hvis tiltak ovenfor ikke fungerer. Hvis det er behov for medikamenter (Atrovent/Ventoline) skal dette tas som spray på kammer. Hostesaft kan også ha effekt.

Ref: 26/3-20 Fysioterapiseksjonen/Medisinsk klinikk/Ullenvål

Utarbeidet av UNN Tromsø, Fysioterapiseksjonen:

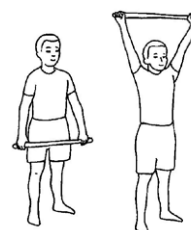
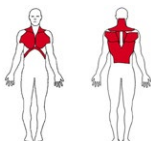
Marit Frogum, Spesialfysioterapeut, Jannike K. Hanssen, Spesialfysioterapeut, Margrethe Müller, Spesialfysioterapeut, Bjørn M. Strøm, Spesialfysioterapeut
Ref: Kunnskapspakke: Fysioterapi til COVID-19-pasienter på Oslo Universitetssykehus, mars 2020



1. Rulle på skuldrene

Stå eller sitt. Trekk skuldrene opp og trekk samtidig pusten inn, rull deretter skuldrene bakover og ned samtidig som du slipper pusten ut.

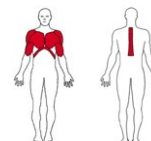
Sett: 3 , Reps: 5



2. Armstrekk

Stå eller sitt oppreist. Løft armene frem og opp samtidig som du trekker pusten inn. Når du har strukket armene helt opp slipper du pusten ut samtidig som du senker armene rolig ned igjen. Strake armer under hele øvelsen. Kan holde kosteskaft eller annet hvis en ønsker.

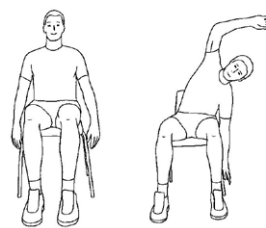
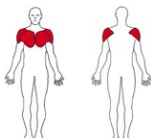
Sets: 3 , Reps: 5



3. Bevegelighet overkropp

Før hendene bak på ryggen, press brystkassen fram og armene bakover til du kjenner et godt strekk omkring brystet og skuldrene. Hold litt, krum rygg. Gjenta med vekselvis strekk og krum.

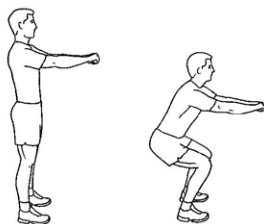
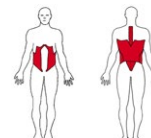
Sets: 3 , Reps: 5



4. Sittende sidebøy med strekk av motsatt arm over hodet

Øvelsen kan også utføres i stående. Gjør begge sider

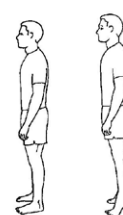
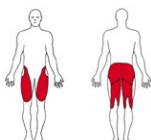
Sett: 3 , Reps: 5



5. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen.

Sets: 3 , Reps: 5



6. Tåhev

Stå på gulvet med ca hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

Sets: 3 , Reps: 5

