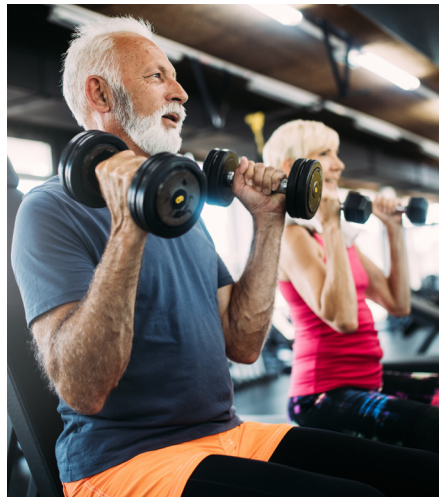


Veiledning til deg som har

Kronisk lungesykdom

► Fysioterapi og ergoterapi





Kronisk lungesykdom

Kronisk lungesykdom er en samlebetegnelse for flere sykdommer i lungene hvor man har varige plager og ikke blir helt frisk. Symptomene kan variere, oppleves ulikt fra person til person og du kan oppleve gode og mindre gode perioder.

Kroniske lungesykdommer deles ofte inn i **obstruktive** og **restriktive** lungesykdommer.

De *obstruktive* kjennetegnes ved at luftveiene blir trange og det kan hope seg opp slim. Eksempler på obstruktive lungesykdommer er astma, kronisk bronkitt, bronkiektasier, KOLS (Kronisk Obstruktiv Lungesykdom) og emfysem.

De *restriktive* lungesykdommene kjennetegnes ved stivhet i luftveiene og i brystkassen. Eksempler på restriktive lungesykdommer er asbestose, cystisk fibrose og KOLS (er både obstruktiv og restriktiv), men også nevromuskulære lidelser og overvekt kan gjøre det tyngre å puste.

Årsaken til utvikling av kronisk lungesykdom kan være:

- Arvelige faktorer (cystisk fibrose, astma og KOLS).
- Allergi/sensitivitet for blant annet støv, dyrepels, aktivitet (astma).
- Støv, asbest og lignende som for eksempel tunnelarbeidere, snekkere og gårdbrukere kan være utsatt for (lungefibrose, asbestose).
- Sigarettøyk (KOLS).

Kombinasjon av flere faktorer for eksempel røyk og støv, øker risikoen for å utvikle sykdom. Det er ikke alle faktorer en kan påvirke, men å unngå sigarettøyk og bruke verneutstyr ved eksponering av støv, asbest virker forebyggende og hindrer ytterligere forverring etter at man har fått en kronisk lungesykdom.

Hvilestillinger

Hvis du blir tung i pusten, kan du lette pustearbeidet ved å bruke hvilestillinger. Her ser du forslag til noen gode hvilestillinger.

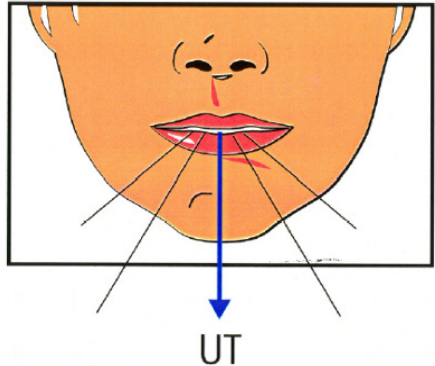
Prøv dem ut og velg de hvilestillingene du synes passer best for deg i ulike situasjoner.



Leppepust

Leppepust kan gjøre det lettere å puste når du er tung i pusten og være med på å dempe tørrhoste. Leppepust er å puste inn gjennom nesa og rolig ut gjennom munnen ved å bremse med leppene.

Pust rolig og avspent uten å bruke mye kraft. Utpusten tar litt lengre tid og pusterytmen blir roligere. Fortsett til pusten har roet seg. Leppepust kan brukes både under aktivitet og i hvile.



Hvordan få opp slim

Ved kronisk lungesykdom er slimhinnene i luftveiene ofte irritert og slimproduksjonen øker. Det er viktig å kvitte seg med slimet for at mest mulig luft kan komme ned i lungene. Slim kan i tillegg gi grobunn for infeksjon. For å få opp slim må du først løse på slimet, deretter flytte det og tilslutt fjerne det.

Fysisk aktivitet, som gjør at du puster kraftigere og får bevegelse i brystkassen, kan være med på å løsne slim. Mini-PEP (se under) kan også bidra til å løsne slim. For å flytte slim kan støtteknikk være effektivt. Støt er å puste rolig inn og støte luften ut med åpen munn og strupe, som om du lager dugg på et speil. Du kan eventuelt bruke et støtrør for enklere å få til teknikken. Når slimet har kommet lengre opp i lungene, kan du hoste eller kremte for å fjerne det.

Mini-PEP

PEP er en forkortelse for "Positive Expiratory Pressure" som betyr mottrykk på utpust. PEP øker trykket inne i lungene slik at de små luftveiene holdes åpne. Luft kommer bak slimet; slimet løsner, flytter seg og kommer lettere opp. Fysioterapeuten vil hjelpe deg med å finne riktig motstand på mini-PEP du skal bruke.

- Finn en god stilling, sittende eller liggende.
- Pust inn gjennom nese eller munn og blås ut gjennom mini-PEP, litt kraftigere enn et vanlig utpust, men uten å tømme deg helt for luft.
- Blås 8-10 ganger. Gjør så 2-3 støt for å flytte på slim og host/kremt for å få det helt opp.



Mini-PEP kan også brukes for å gjøre det lettere å puste hvis du har KOLS med emfysem hvor det blir stående igjen mye luft i lungene etter utpust. Pust rolig inn og bruk lengre tid på utpusten enn ved vanlig pust.

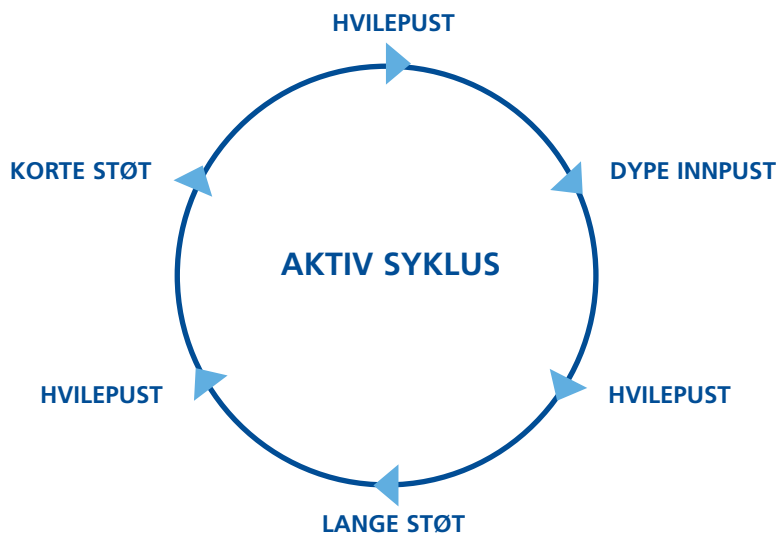
Rengjøring: Skyll mini-PEP'en i varmt vann etter bruk. Demonter mini-PEP og legg den i varmt Zalo-vann en gang i uka og skyll godt, lufttørkes. Vask den oftere ved forkjølelse/ infeksjon.

Aktiv syklus

Aktiv syklus kombinerer pusteteknikker og støtteknikker på en måte som gjør at slimet kommer opp med minst mulig arbeid.

Aktiv syklus kan utføres i rygg-, sideliggende eller i sittende stilling.

- Pust rolig med vanlig mengde luft. Legg gjerne en hånd på magen og den andre på brystkassen. Kjenn at magen hever seg når du puster inn. Ta 8-10 slike rolige pust, kalles **hvilepust**.
- Deretter trekker du pusten dypt inn og slipper pusten rolig ut med leppepust. Hvis du orker kan du holde pusten 2-3 sekunder når du har pustet dypt inn. Gjenta 3-4 ganger.
- Pust 5-10 ganger som i punkt 1 igjen.
- Til slutt tar du 2-3 støt etter hverandre for å få opp slim



Anfallsmestring

Noen råd som kan være nyttige når anfall med tung pust melder seg:

Hva kan gjøres når du blir tung i pusten?

- Finn en god hvilestilling.
- Benytt åpnemedisinene dine.
- Konsentrer deg om å puste rolig.
- Benytt leppepust.
- Løsne på klær som strammer.

Hvordan kan du stoppe en hostekule?

- Fukte svelget, drikk varmt/kaldt drikke, ev. sug på en pastill.
- Svelge: Svelging (uten drikke) kan bryte hosterefleksen.
- Puste inn gjennom nesa. Å puste inn gjennom munnen kan øke hosten.
- Puste med små volum: Pust mindre dypt noen ganger, til du føler du har bedre kontroll på hosten.
- Leppepust.



Mosjon og trening

Det er viktig å holde seg i form. Det gjelder også deg som har en kronisk lungesykdom. Både styrketrening og utholdenhetstrening bør utføres minst to ganger i uka, i tillegg til aktivitet gjennom daglige gjøremål. Økt muskelstyrke gir mer økonomisk muskelbruk.

Bedre utholdenhet vil redusere oksygenbehovet og dermed pustearbeidet. Det vil også kunne gi deg en reserve i perioder med økte plager. I tillegg vil treningen hjelpe deg med å få opp slim.

Tips om trening:

- Hvis du bruker hurtigvirkende åpnemedisiner og er plaget med tung pust/trange luftveier under trening, bør du ta disse 15 minutter før trening.
- Ta deg god tid i oppvarmingsfasen (5-20 minutter), start alltid med rolig tempo og øk tempoet etter hvert.
- Intervalltrening anbefales. Her veksler du mellom høy og lav intensitet, intervallene kan vare fra 30 sekunder til 4 minutter.
- Avslutt treningen med å trappe langsomt ned.
- Fysioterapeuten kan gi råd om trening som passer deg.
- Hvis du er plaget av tung pust i kaldt vær, kan du bruke kuldemaske eller skjerf foran munn og nese.
- Unngå trening i forurensede områder eller områder med mye pollen.
- Unngå utholdenhetstrening ved feber, forkjølelse eller infeksjon. Hold deg fysisk aktiv i den grad du orker.
- Litt aktivitet er bedre enn ingen aktivitet. Finn en aktivitet som er lystbetont for deg.

Energisparende arbeidsmetoder

Energibesparende arbeidsmetoder handler om bevisst bruk av energi, pust og arbeidsstillinger. Det betyr ikke å gjøre mindre, men tenke igjennom hva en bruker kreftene på og hvordan en utfører ulike aktiviteter. Kan aktiviteten utføres på en lettere måte?

Hverdagen består av mange ulike aktiviteter. Etter å ha utført en aktivitet vil man vanligvis ha overskudd til å gå i gang med en annen aktivitet, men det kan være vanskeligere ved lungesykdom. Det handler om å ha en balanse mellom ulike aktiviteter og mellom aktivitet og hvile. Det handler om prioritering, planlegging, tempo, pusteteknikk, arbeidsstillinger, fysisk tilrettelegging av omgivelsene og bruk av tekniske hjelpemidler.

- **Skape balanse mellom aktivitet og hvile**

- Start opp med aktivitet i rolig tempo, og gjerne med aktiviteter som ikke er for krevende.
- Ta pauser underveis og mellom aktivitetene.
- Forsøk og bevar en naturlig døgnrytme.
- Sørg for at både kroppen og hodet får kvalitetshvile i løpet av dagen.

- **Planlegg dagen og uka**

- Planlegg aktiviteter for én dag eller én uke om gangen.
- Forsøk å holde et overkommelig tempo både i løpet av dagen og uka.
- Sett av god tid til aktivitetene du skal gjøre.
- La planen være fleksibel og fordel anstrengende gjøremål over flere dager.
- Ha ikke for store forventninger til hvor mye du skal klare.

- **Prioriter aktiviteter som gir energi**

- Prioriter ting som gir energi. Ofte prioriterer man praktisk gjøremål først, og har ikke overskudd til aktivitetene som gir energi etterpå.
- Vær bevisst på hvilke aktiviteter du liker å gjøre, og hvilke aktiviteter som det kan være lurt å be om hjelp til å gjøre.



hilsen fysioterapeutene og ergoterapeutene ved Sykehuset Innlandet

