

Isojen hengitysteiden kasaanpainuminen eli trakeobronkomalasia

Tästä ohjeesta saat tietoa hengitysteiden kasaan painumisesta ja keinoja omatoimiseen hoitoon.

Trakeobronkomalasialla tarkoitetaan henkitorven ja/tai isojen keuhkoputkien kasaan painumista.

Mistä trakeobronkomalasiassa on kyse?

Normaalisti henkitorven ja keuhkoputkien takaseinä painuu hieman etuseinämää kohti uloshengityksen aikana. Trakeobronkomalasiassa painumista/veltostumista on normaalia enemmän, koska henkitorven ja/tai keuhkoputken takaseinämän sileä lihaskudos on löystynyt. Tämän seurauksena etenkin yskiessä etu- ja takaseinämät saattavat koskettaa toisiaan aiheuttaen kumean törähtävän yskän ja joskus ilman salpaantumisen tunteen.

Oire voi liittyä astmaan, krooniseen keuhkoputkentulehdukseen, keuhkolaajentumaan sekä joihinkin sidekudostauteihin. Trakeobronkomalasia voidaan todeta keuhkoputkentähystyksessä.

Oireet

- Kumea, torven törähdystä muistuttava yskä.
- Jatkuva yskä, joka ärsyttää keuhkoputkien seinämiä lisäten keuhkoputkien painumista toisiaan vasten.
- Yskimisestä huolimatta limaa jää keuhkoputkiin aiheuttaen toistuvia hengitystieinfektioita ja lisääntyntä limaisuutta.
- Ilman kulku keuhkoputkissa vaikeutuu ja hengitystiet ahtautuvat ulos hengitettäessä.

Itsehoitokeinoja

Perussairauden hoitoon käytetty lääkitys auttaa trakeobronkomalasian oireisiin. Juominen, höyryhengitys, yskänlääke ja yskänpastillit rauhoittavat ärsytysyskää ja irrottavat limaa. Vesipiipun käyttö (ostettavissa apteekista) kosteuttaa hengitysteitä ja helpottaa oireita.

Tyhjennyshoito on tarpeellista liman kertyessä keuhkoputkiin. Vältä voimakasta ja kovaäänistä yskimistä, koska se rasittaa hengitysteitä ja lisää ärsytysyskää. Hönkiminen helpottaa liman irtoamista keuhkoputkista ja on hellävaraista keuhkoputkille, myös kurkun ärsytys vähenee.

Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja hönkäise lyhyesti ulos suu ja kurkunpää avoimena ikään kuin huurustaisit peiliä. Hönkäisemällä keuhkoihin syntyy vähemmän painetta kuin tavallisen yskimisen aikana ja tällöin hengitystiet eivät litisty kasaan. Hyvät vatsalihakset ovat hönkimisen

kannalta tärkeitä. Muista yskimishygienia! Yksilölliset tyhjennyshoito-ohjeet saat fysioterapeutilta.

Luonnollinen hengitystapa

Luonnollisen hengityksen avulla keuhkotuuletus paranee, hengitysrytmi tasaantuu ja lisäksi vältät kehon liiallista jännittyneisyyttä. Hengitä sisään nenän kautta. Pallealihas supistuu ja painuu alas vatsaonteloon päin, tämä näkyy vatsan pullistumisena. Nenän kautta hengittäessä hengitysilma puhdistuu, lämpenee ja kostuu vähentäen alempien hengitysteiden ärsytystä. Hengitä ulos nenän tai suun kautta. Tällöin sisäänhengityslihakset rentoutuvat.

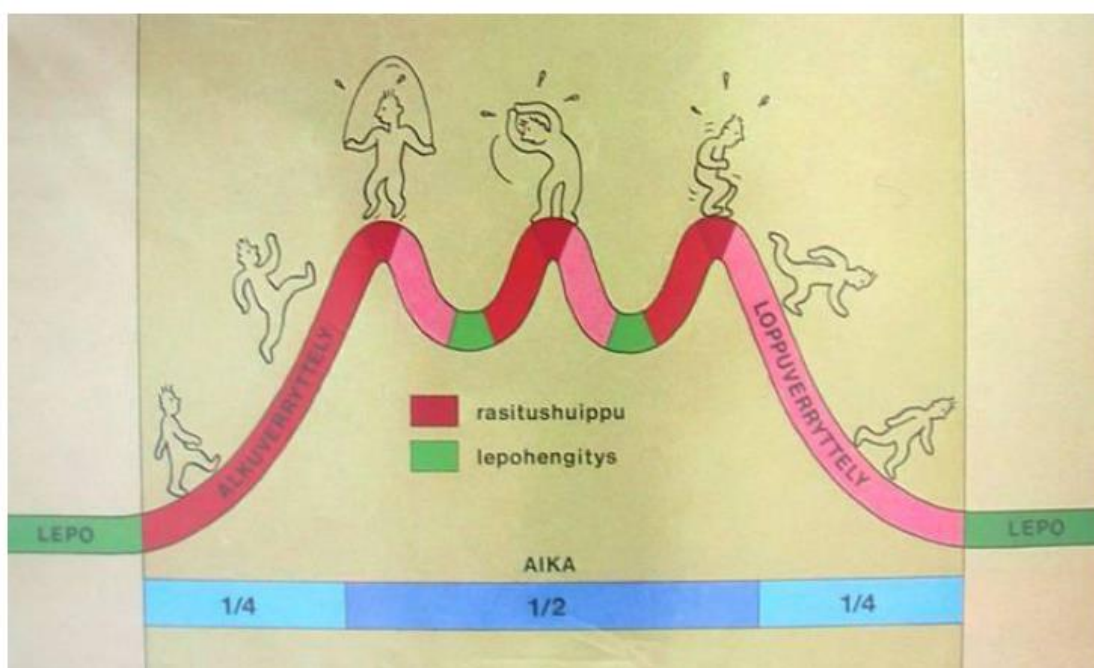
Levossa uloshengitys on normaalisti passiivista, rintakehä ja pallea palautuvat lepoasentoonsa.

Rasituksessa uloshengityksessä tarvitaan lihastyötä. Uloshengitys kestää jopa kaksi kertaa kauemmin kuin sisäänhengitys. Uloshengityksen lopussa on luonnollinen, rentouttava tauko.

Liikkumista helpottavia keinoja

Rauhallinen liikkeellelähtö auttaa keuhkoja sopeutumaan tulevaan rasitukseen. Hyödynnä rasituksessa huulirakohengitystä hengittämällä ulos huulten muodostamasta kapeasta raosta, jolloin uloshengitykseen tulee pientä vastusta. Näin pystyt välttämään keuhkoputkien kasaan painumisesta aiheutuvaa hengenahdistusta.

Suosi jaksoittaista eli intervallityyppistä harjoittelua, jossa rasittava ja kevyt harjoittelu vuorottelevat. Rauhoita liikuntatuokiosi tempoa loppua kohden, jolloin hengityksesi vähitellen tasaantuu.



Kuva Hengityслиitto Heli ry