

## **Lihassairaahan hengitysvajepotilaan fysioterapia keuhkoklinikalla**

Tämän ohjeen avulla saat tietoa hengitysfysioterapiasta ja tukea selviytymiseen omassa elinpiirissäsi.

Sinut kutsutaan keuhkoklinikalle hengitystilanteen arvioon neurologian poliklinikan lähettämänä. Osastolla oloaika on noin kaksi vuorokautta.

### **Fysioterapia osastokäynnillä**

Fysioterapeutti tutkii ja arvioi potilaan nykytilasta seuraavat asiat

- hengitystapa
- hengitystiheys
- hengityslihaskeho
- hengitystilavuudet
- limaisuus ja yskemisvoima
- rintakehän ja pallean liikkuvuus
- ryhti.

Fysioterapeutti kontrolloi potilaan toiminta- ja liikkumiskykyä sekä arvioi hengitysapuvälineiden tarpeen.

### **Hengitysfysioterapia**

Saat tietoa hengityselimistön rakenteesta ja toiminnasta sekä tarkoituksenmukaisesta hengittämisestä.

### **Hengityslihasten harjoittaminen**

Palleahengitys on luonnollinen ja energiankulutuksen kannalta taloudellisin tapa hengittää. Palleahengityksen osuus sisäänhengityksessä on noin 70 %. Rauhallinen sisäänhengitys tehostaa keuhkotuuletusta. Tällöin hengityskaasut jakaantuvat tasaisemmin eri keuhkon osiin ja hapensaanti sekä hiilidioksidin poistuminen tehostuvat.

Fysioterapeuttisten tutkimusten perusteella arvioidaan sisäänhengityslaitteen tarve yksilölliseen harjoitteluun. Laitteella ylläpidetään tai vahvistetaan sisäänhengityslihasten voimaa.

### **Omatoiminen keuhkojen tyhjennyshoito**

Ennaltaehkäise hengitysinfektioita tekemällä tyhjennyshoitoja päivittäin. Tyhjennyshoidoilla pyritään saamaan keuhkoputkiin kertynyt lima pois esim. PEP-menetelmän (positiivinen

ulohengityspaine eli positive expiratory pressure) avulla. Menetelmä perustuu vastapaineen käyttöön ulohengityksen aikana. Vastapainetta käytettäessä keuhkojen sisäiset paineolosuhteet muuttuvat, pienet hengitystiet avautuvat ja lima nousee ylempiin hengitysteihin.

Tyhjennyshoitoapuväline valitaan sinulle yksilöllisesti fysioterapeutin ohjauksella. Käyttö tarkistetaan aina kontrollikäyntien yhteydessä.

Hyvä hönkimis- ja yskimistekniikka tehostaa liman irtoamista keuhkoputkista. Hönkimällä saat liman nostetuksi ylempiin hengitysteihin ja kurkunpäähän, joista saat liman helpommin yskimällä pois. Parhaan hönkimis- ja yskimistekniikan löydät kokeilemalla esim. istuen tai kylkimakuulla. Vältä voimakasta ja kovaäänistä yskimistä, koska tämä rasittaa hengitysteitä ja estää liman nousun.

Voit käyttää tyynyä sekä omia käsiä yskimisen tukemiseen (rintakehän alaosa) ulohengityksen aikana.

Pidä huoli riittävästä nestejuomisesta päivän mittaan. Tämä pitää hengitystiet kosteina vähentäen liman sitkeyttä ja helpottaen sen irtoamista. Myös höyryhengitys kostuttaa hengitysteitä ja helpottaa liman irtoamista. Liikunta, jossa hieman hengästyy ja tulee lämmin, tehostaa hengityssairaana keuhkotuuletusta ja eritteiden irtoamista hengitysteistä. Poista tarvittaessa limaa imulaitteen avulla. Laitteen käyttö ohjataan sinulle osastolla.

Tee hengitysvoimistelua ja rintakehän liikkuvuusharjoituksia, jotka edesauttavat pitämään keuhkoputket puhtaina. Voit saada limaa poistumaan keuhkoputkista valutusasennon avulla painovoimaa hyödyntäen. Pidä asento mahdollisimman rentona 10 - 20 minuutin ajan voinnin mukaan. Saat apua tarvittaessa fysioterapeutilta tehdessäsi omatoimista tyhjennyshoitoa.

## **Toiminta- ja liikkumiskyvyn ylläpito**

Monipuolisesta ja säännöllisestä harjoittelusta on sinulle hyötyä. Liikkumalla itsenäisesti tai apuvälineen kanssa säilytät kävelykykyä ja harjoitat pystyasentoa. Sopivia harjoittelumuotoja ovat esimerkiksi kuntosalilla käynti, sauvakävely sekä allasterapia, joita sinun olisi hyvä harrastaa mahdollisuuksiesi mukaan.

Rasita voimattomia ja heikkoja lihasryhmiä kohtuudella. Vältä liian rasittavaa liikuntaa ja huomioi rasituksesta palautuminen. Harjoittelusta ei saa jäädä huonoa ja raskasta oloa. Voit välttää rasitus- ja hengenahdistusoireita jaksottamalla harjoituksia (rasittava ja kevyt harjoittelu vuorottelevat).

On tärkeää, että ennaltaehkäiset virheasentoja tekemällä päivittäin omatoimisesti venytykset ja rentousharjoitukset. Kireät lihakset ja jäykät nivelet estävät heikentyneiden lihasten toimintaa, mikä voi aiheuttaa kipua. Nivelten liikerajoitukset, rintakehän jäykkyys ja huono ryhti vaikeuttavat hengittämistä.

Tarvittaessa saat yksilöllisiä hengitysvoimisteluliikkeitä.

## Rentoutuminen

Rentoutuminen on yksinkertainen tapa laukaista lihasjännitystä ja säästää voimia. Olo rauhoittuu ja hengittäminen helpottuu.

Lihaskäntitys alentaa kudosten verenkiertoa ja aineenvaihduntaa lisäten elimistön kuormitusta. Lihassairauksiin liittyvää jäykkyyttä voidaan helpottaa asentohoidoilla, lihasten venyttelyillä ja rentousharjoituksilla.

On hyödyllistä oppia ”kuuntelemaan” omia lihaksiaan ja aistimaan lihasten ylimääräinen jännitys. Lihasten rentoutuessa ajatukset ja tunteet rauhoittuvat ja vapautuvat.

Rentoutua voit monin eri tavoin. Luonnollisia keinoja rentoutua ovat esim.

- lepo
- sauna
- musiikki
- harrastukset
- liikunta jne.

Voit rentoutua myös erilaisten rentousharjoitusten tai -menetelmien avulla. Saat tarvittaessa ohjausta fysioterapeutilta.

## Yhteistyö

Osastolla käynnin yhteydessä fysioterapeutti toteuttaa hengityshalvausyksikön seurantalomakkeen mukaiset mittaukset. Vastaavat mittaukset tehdään myös kuntoutuspoliklinikkakäynnillä neurologian klinikassa. Mittaustulosten avulla seurataan tilanteen muutoksia. Seurantakäynnit jatkuvat säännöllisesti keuhkoklinikalla ja neurologian kuntoutuspoliklinikalla.

Usein jatkofysioterapia on järjestetty kuntoutuspoliklinikkakäynnin yhteydessä joko Lihastautiliittoon, terveyskeskukseen tai yksityiseen hoitolaitokseen. Tarpeen mukaan osaston fysioterapeutti on yhteydessä jatkofysioterapiapaikan fysioterapeuttiin mm. hengitykseen liittyvissä asioissa.

Hengitystä tukevien ja harjoittavien apuvälineiden tarpeen arviointi ja luovutus tapahtuvat keuhkoklinikan osastokäynnillä. Muiden apuvälineiden osalta arvioista ja hankinnasta vastaa neurologian klinikka.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • [www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi) • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.