

## Bronkiectas, d.v.s. utvidgningar i luftvägarna

Den här instruktionen ger dig information om bronkiectas och om metoder för behandling av symptomen på sjukdomen.

Med bronkiectas avses bestående och oregelbundna utvidgningar i bronkerna. Utvidgningarna kan vara medfödda eller också kan de ha uppstått som en följd av bronkit, lunginflammation, kikhosta eller lungtuberkulos. Man kan konstatera skador på muskel- och broskvävnaden i bronkernas väggar och i slemhinnorna en förtjockning som beror på svullnad.

Förändringarna vid utvidgningarna kan förekomma i olika grader:

- Bronkens väggar är regelbundna men diametern är förstorad.
- Bronkens väggar påminner om de utvidgade vener som förekommer vid åderbräck.
- Bronkerna utvidgas så att de bildar utvidgningar som påminner om ballonger.

### Symptom

Symptomen kan variera kraftigt. Vanliga störande symptom är kronisk hosta och slemavsöndring. Det kan avsöndras upp till flera hundra milliliter per dygn och det är typiskt att slemmet samlas i bronkernas utvidgningar. Verksamheten hos de flimmerhår som transporterar slemmet avtar, det är därför svårare att få bort slemmet från bronkerna. På grund av att bronkernas försvarsmekanismer försvagas ökar mottagligheten för infektioner i luftvägarna. Framför allt i inflammationsskedet kan det förekomma varigt slem, blodblandade upphostningar, andnöd, feber och pipande andning. Lindriga utvidgningar orsakar inte nödvändigtvis symptom.

### Metoder för egenbehandling

Det förebygger effektivt uppkomsten av inflammationer om man avlägsnar det slem som samlas i bronkerna. Man bör utföra tömningsbehandling med hjälpmedel för tömningen på egen hand minst en gång per dag. I inflammationsskedet rekommenderar vi effektiverad tömningsbehandling 2-3 gånger per dag. Besök vid behov läkare för att bedöma behovet av medicinering.

Under ledning av en fysioterapeut väljer man individuellt hjälpmedlet för tömningsbehandlingen. Man effektiverar då lösgörningen av slemmet med hjälp av PEP-metoden (positive expiratory pressure), som grundar sig på användningen av ett mottryck under utandningen. Mottrycket öppnar luftkanalerna mellan de små luftvägarna och förhindrar att luftvägarna pressas ihop. Luften trycks bakom slemmet och skjuter upp det mot de större luftvägarna, varifrån man lättare får upp det genom att blåsa och hosta.

Att pusta och en god hostningsteknik gör att slemmet lättar lossnar från bronkerna. Man bör undvika kraftigt och ljudligt hostande eftersom det anstränger luftvägarna. Att pusta är skonsamt för luftvägarna, irritationen i halsen minskar. Dra lungorna fulla av luft och blås kraftigt ut med munnen och struphuvudet öppna på samma sätt som om du skulle imma en spegel. Genom pustandet uppstår mindre tryck i lungorna än vid hostande och luftvägarna pressas då inte ihop. För pustandet och hostandet är det viktigt med starka magmuskler. Du kan stöda pustandet eller hostandet med hjälp av dina egna händer eller en kudde mot nedre delen av bröstkorgen under utandningen. Kom ihåg hygien när du hostar, håll en näsduk framför munnen när du pustar och hostar!

Om man dricker tillräckligt (1,5 – 2 l/dygn) så gör det att slemmet blir mindre segt. Ångandning fuktar luftvägarna och gör att slemmet lossnar lättare.

Med hjälp av ställning som gör att slemmet rinner ut (bilderna 1 och 2) kan man med hjälp av tyngdkraften få bort slemmet från luftvägarna. I avtappningsställningen ligger man ungefär 10-20 minuter så avslappnad som möjligt, medan man emellanåt effektiviserar andningen. Andas djupt och lugnt. Pusta och hosta effektivt bort slemmet.



Bild 1  
Avtappningsställning för lungornas nedre lobar



Bild 2  
Avtappningsställning för lungans mellersta lob

Motion effektiviserar andningen och lösgörandet av slemmet. Konditions- och andningsgymnastik och vardagsmotion ökar lungventilationen och rörligheten i bröstkorgen. Välj en sådan motionsform som känns lämplig, t.ex. promenader, stavgång, vattenmotion, cykling, dans, skidning o.s.v. Rör dig raskt. Det hör till att man skall bli andfådd, att pulsen stiger och att man svettas.