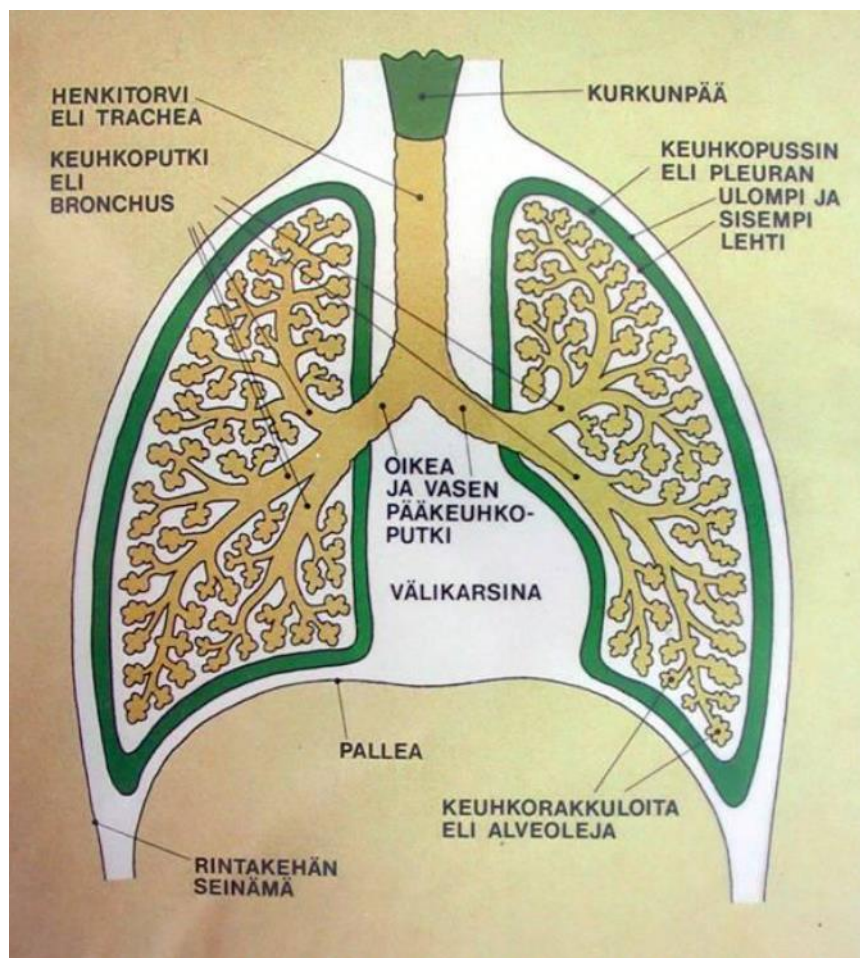


## Lungsäcksinflammation eller pleurit

Med hjälp av dessa anvisningar får du information om och egenvårdsmetoder för lungsäcksinflammation.



Bils: Bild Hengitysliitto Heli ry

- Lungorna täcks av två tunna hinnor (hinnsäckar), av vilka den inre fäster mellan lungans yta och lungloberna, den yttre i brösthålets vägg och palleamuskel.
- Hinnorna utgör pleurasäcken, d.v.s. pleurahålan.
- Normalt finns i lungsäckarna en liten mängd vätska som smörjer pleurans ytor och minskar friktionen mellan väggarna.
- Pleurans undertryck håller lungorna utvidgade.
- Luft i lungsäckarna gör att lungan trycks ihop, d.v.s. pneumorhorax.

## **Typer av lungsäcksinflammation.**

Med lungsäcksinflammation d.v.s. pleurit avses att vätska ansamlas i lungsäcken. Lungsäckens hinnor fastnar lätt i varandra och mellan hinnorna uppstår sammanväxningar som försvagar lungornas och diafragmans funktion.

### **Torr lungsäcksinglamination (Pleuritis sicca)**

Innan vätskeansamlingen i lungsäcken har patienten som symtom en stickande smärta på motsatta sidan av bröstkorgen, rethosta och lindrig feber. Smärtan orsakas av att de infekterade ojämna och förtjockade väggarna i lungsäcken skaver mot varandra. Inandningen är försämrad och vid djup inandning tilltar smärtan. Vid avlyssning av lungorna hörs under inandningen ett skavande/skrapande ljud, eftersom lungsäckshinnorna skaver mot varandra.

### **Pleurit med vätskeutsöndring (Pleuritis exudativa)**

Mellan lungsäckens väggar samlas vätska. Smärtan försvinner i allmänhet då lungsäckshinnorna inte längre skaver mot varandra efter att vätska har uppstått. Vid avlyssning är andningsljuden dämpade eller saknas. Patienten känner en tryckkänsla på den sjuka sidan. Omfattande vätska orsakar andnöd. I lungbilden syns i nedre delen av lungan en skugga orsakad av vätskan.

### **Varansamling i lungsäcken (Empyema pleurae)**

Lungsäcken inflammeras i samband med sjukdomar i lungan eller de intilliggande organen. Symtomen är hög feber och försvagat allmäntillstånd. Diagnosen fastställs med hjälp av nålprov som tas från lungsäcken (pleurapunktion), då är vätskan klargul och varig.

## **Fysioterapi**

### **Andningsövningar**

Dina lungor behöver komma i rörelse och vädras. Med hjälp av andningsövningar effektiveras vädringen av lungorna och samtidigt effektiveras bröstkorgens rörlighet. Andas in genom näsan. Diafragmamuskeln kontraherar och trycks neråt mot bukhålan. Det syns som uppsvällning av buken. Andas ut lugnt och avslappnat genom näsan eller munnen.

Upprepa vardera rörelsen 5-10 gånger och andas emellanåt djupt, observera en snabb inandning. Gör övningen 3-5 ggr om dagen.

Fortsätt med andningsövningarna så länge som smärtan i sidan/vid andning känns. Öka småningom på motionen för att höja allmäntillståndet, t.ex. med gång, cykling, gymträning, simning.



Under inandningen, för den övre armen längsmed sidan uppåt för sträcka på sidan och fördjupa andningen till lungornas sidodelar. Under utandningen, för handen tillbaka på sidan.



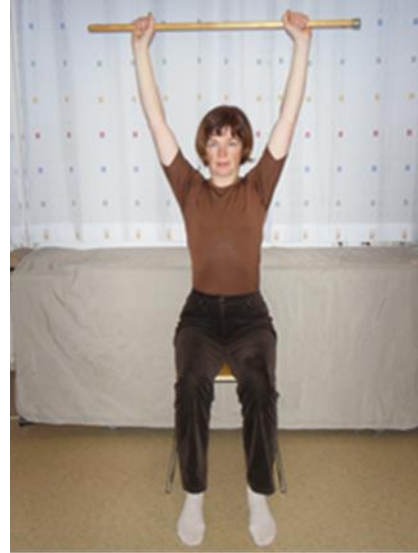
Under inandningen för den övre armen så att överkroppen vrids bakåt. Under utandningen, för handen tillbaka framför kroppen.



- Under inandningen, för handen (käppen) vågrätt uppåt för att sträcka sidan och andas samtidigt emellanåt djupt ner i lungornas sidodelar.
- Under utandningen, ta ner armen och slappna av i nack-muskelområdet.



Vrid på kroppen under inandningen och för käppen snett bakåt åt höger. Under utandningen, för käppen tillbaka framåt till knäna. Upprepa detsamma på vänster sida.



Under inandningen, lyft käppen framåt och uppåt. Under utandningen för käppen ner till knäna.

## Lägesbehandling

Lägesbehandlingens mål är att få den sjuka lungan att utvidgas och ventileras så bra som möjligt. Användningen av diafragmamuskeln på sidan ifråga effektiveras då inga sammanväxningar kommer åt att utvecklas mellan hinnorna. Undvik att ligga på den sjuka sidan och på rygg.



Liggande ställning på den friska sidan med kroppen vriden bakåt, stöd ställningen med kuddar bakom ryggen.



Liggande ställning på den friska sidan med kroppen vriden framåt, stöd ställningen med kuddar.