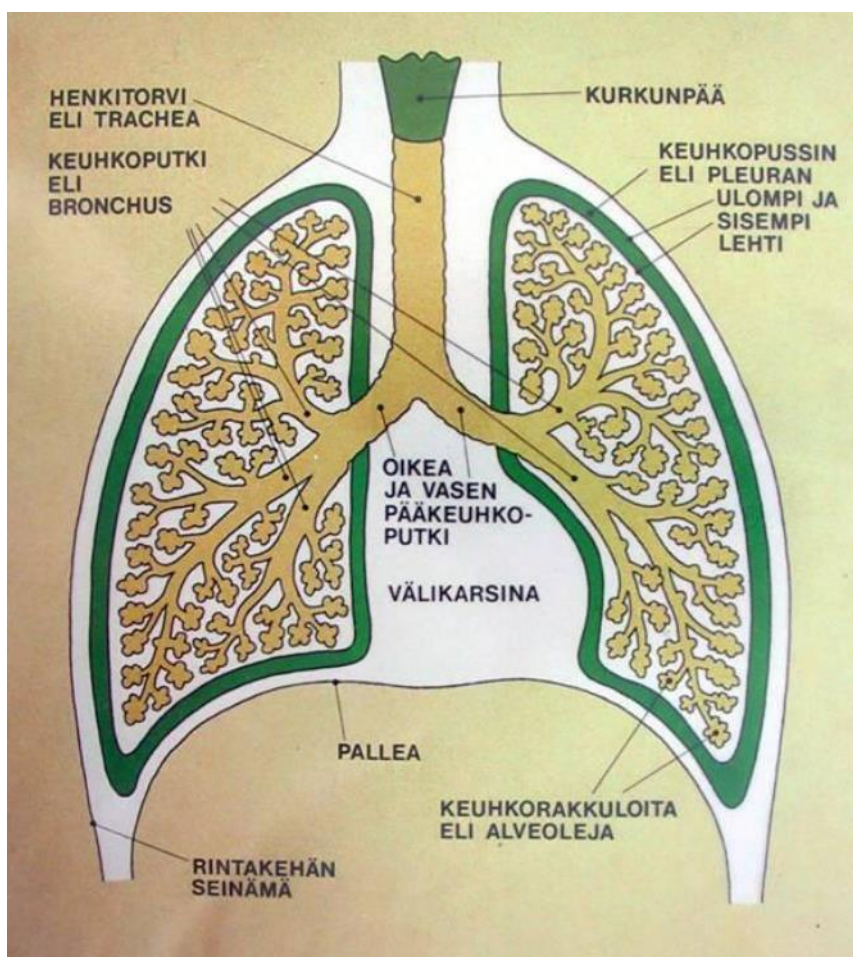


Keuhkopussintulehdus eli pleuriitti

Tämän ohjeen avulla saat tietoa ja itsehoitokeinoja keuhkopussintulehduksen hoitoon.



Kuva: Hengityслиitto Heli ry

- Keuhkoja peittää kaksi ohutta kalvoa (pleuralehteä), joista sisempi kiinnittyy keuhkon pintaan ja keuhkolohkojen väliin, ulompi rintaontelon seinämään ja pallealihakseen.
- Kalvot muodostavat keuhkopussin eli pleuraontelon.
- Normaalisti keuhkopussissa on pieni määrä nestettä, joka liukastaa keuhkopussin pinnat ja vähentää kitkaa seinämien välillä.
- Keuhkopussin alipaine pitää keuhkot laajentuneina.
- Ilma keuhkopussissa aiheuttaa keuhkon kasaan painumisen eli ilmarinnan.

Keuhkopussintulehduksen muodot

Keuhkopussintulehduksella eli pleuriitilla tarkoitetaan nesteiden kertymistä keuhkopussiin. Keuhkopussin lehdet kiinnittyvät helposti toisiinsa ja lehtien väliin syntyy kiinnikkeitä, jolloin keuhkojen ja pallean toiminta heikkenee.

Kuiva keuhkopussintulehdus (Pleuritis sicca)

Ennen nesteiden kertymistä keuhkopussiin potilaalla on oireena pistävää toispuolista kipua rintakehässä, yskänärsytystä ja lievää kuumeilua. Kipu aiheutuu siitä, että tulehtuneet epätasaiset ja paksuuntuneet keuhkopussin seinämät hankautuvat toisiaan vasten. Sisäänhengitys on vaikeutunut ja syvään hengittäessä kipu voimistuu. Keuhkoja kuunneltaessa kuuluu sisäänhengityksen aikana hankausääni, koska keuhkopussinlehdet hankautuvat toisiaan vasten.

Nesteinen keuhkopussintulehdus (Pleuritis exudativa)

Keuhkopussin seinämien väliin kertyy nestettä. Kipu häviää yleensä, kun nesteiden muodostuttua keuhkopussinlehdet eivät enää hankaudu toisiaan vasten. Kuunneltaessa hengityssäännet ovat hiljentyneet tai puuttuvat. Potilas tuntee painontunnetta sairaalla puolella. Runsas neste aiheuttaa hengenahdistusta. Keuhkokuvassa nähdään keuhkon alaosassa nesteiden aiheuttama varjo.

Märkäinen keuhkopussintulehdus (Empyema pleurae)

Keuhkopussi tulehtuu keuhkon tai lähelinten sairauksien yhteydessä. Oireina ovat korkea kuume ja yleiskunnon heikkeneminen. Diagnoosi varmistuu keuhkopussista otetun neulanäytteen avulla (pleurapunktio), jolloin neste on vaaleankellertävää ja märkäistä.

Fysioterapia

Hengitysharjoitukset

Keuhkosi tarvitsevat liikettä ja tuuletusta. Hengitysharjoitusten avulla keuhkotuuletus tehostuu ja samalla tehostat rintakehän liikkuvuutta. Hengitä sisään nenän kautta. Pallealihaksen supistuu ja painuu alas vatsaonteloon päin. Tämä näkyy vatsan pullistumisena. Hengitä ulos rauhallisesti ja rennosti nenän tai suun kautta.

Toista kutakin liikettä 5 – 10 kertaa välillä hengitystä syventäen ja huomioi sähäkkä sisäänhengitys. Harjoittele 3 – 5 kertaa päivässä.

Jatka hengitysharjoituksia niin kauan kuin kipu kyljessä/arkuus hengittäessä tuntuu. Lisää vähitellen liikuntaa yleiskunnon kohentumiseksi esim. kävelyä, pyöräilyä, kuntosaliharjoitteita, uintia.



Sisäänhengityksen aikana vie päällimmäinen käsi sivukautta ylös kylki venyen ja syvennä hengitystä keuhkon sivuosiin.
Uloshengityksen aikana tuo käsi takaisin kyljen päälle.



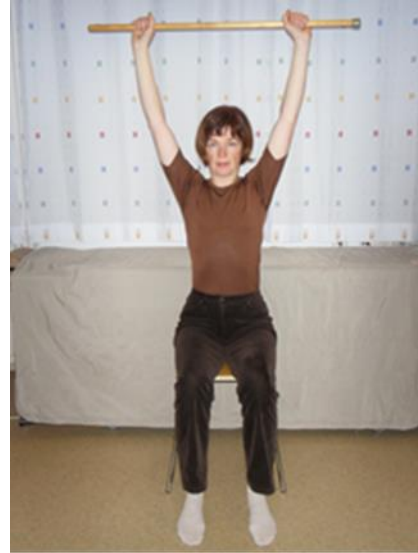
Sisäänhengityksen aikana vie päällimmäinen käsi ylävartaloa kiertäen pitkälle taaksepäin.
Uloshengityksen aikana tuo käsi takaisin vartalon eteen.



- Sisäänhengityksen aikana vie käsi (keppi) sivukautta ylös venyttäen kylkeä ja samalla syventäen hengitystä keuhkon sivuosiin.
- Uloshengityksen aikana tuo käsi alas ja rentouta niska-hartiaseltu



Sisäänhengityksen aikana kierrä vartaloa oikealle ja vie keppi takaviistoon. Uloshengityksen aikana tuo keppi takaisin eteen polvien päälle. Toista sama vasemmalle.



Sisäänhengityksen aikana tuon keppi etukautta ylös. Uloshengityksen aikana tuo keppi alas polvien päälle.

Asentohoito

Asentohoidon tavoitteena on sairastuneen keuhkon mahdollisimman hyvä laajeneminen ja tuulettuminen. Pallealihaksen käyttö kyseisellä puolella tehostuu, jolloin keuhkopussin lehtien väliin ei pääse kehittymään kiinnikkeitä. Vältä makaamista sairastuneella puolella ja selällään.



Makuuasento terveellä kyljellä vartalo taakse kiertyneenä, tue asento selän takaa tyynyillä.



Makuuasento terveellä kyljellä vartalo eteen kiertyneenä, tue asento tyynyillä.