

Fysioterapi på lungkliniken av muskelsjuk patient med andningssvikt

Med hjälp av den här anvisningen får du information om andningsfysioterapi och stöd med att klara dig i din livsmiljö.

Du kallas till lungkliniken för en bedömning av andningssituationen med remiss från neurologiska polikliniken. Vistelsetiden på avdelningen är cirka två dygn.

Fysioterapi under avdelningsbesöket

Fysioterapeuten undersöker och bedömer följande om patientens nuvarande tillstånd

- andningssätt
- andningstäthet
- andningsmuskelkraft
- andningsvolym
- slemmighet och upphostningskraft
- rörligheten i bröstorg och mellangärde
- hållningen.

Fysioterapeuten kontrollerar patientens funktions- och rörelseförmåga samt bedömer behovet av andningshjälpmedel.

Andningsfysioterapi

Du får information om andningsorganens struktur och funktion samt om ändamålsenlig andning.

Träning av andningsmusklerna

Bukandning är naturligt och med tanke på energiförbrukningen ett ekonomiskt sätt att andas. Bukandningens andel av inandningen är ungefär 70 procent. En lugn inandning effektiviserar lungventilationen. På så sätt sprids andningsgaserna jämnare på lungornas olika delar samtidigt som syreupptaget och koldioxidutförelsen effektiviseras.

Behovet av inandningsapparat för individuell träning bedöms utifrån de fysioterapeutiska undersökningarna. Med inandningsapparaten upprätthålls eller stärks inandningsorganens muskelkraft.

Självständig tömningsbehandling av lungorna

Förebygg andningsinfektioner genom att göra tömningsbehandlingar varje dag. Syftet med tömningsbehandlingen är att få bort slem som samlats i luftrören t.ex. med hjälp av PEP-metoden (positivt utandningstryck, dvs. positive expiratory pressure). Metoden grundar sig på användningen av mottryck under utandning. Då mottryck används förändras lungornas inre tryck, de små andningsvägarna öppnas och slemmet stiger upp i de övre andningsvägarna.

Tömningshjälpmedlet väljs individuellt tillsammans med fysioterapeuten. Användningen kontrolleras alltid i samband med kontrollbesöken.

En god teknik med forcerad utandning (huffing) och hostningar gör att slemmet löser sig effektivare i luftrören. Genom huffing får du slemmet att stiga upp i de övre andningsvägarna och struphuvudet, så att du lättare kan hosta bort det. Den bästa huffings- och hostnings-tekniken hittar du genom att pröva dig fram t.ex. sittande eller liggande på sidan. Undvik kraftiga och högljudda hostningar, eftersom de belastar andningsvägarna och förhindrar att slemmet stiger upp.

Du kan använda kudde och dina händer för att stöda hostandet (från bröstorgans nedre del) under utandningen.

Se till att dricka tillräckligt med vätska under dagens lopp. Det håller andningsvägarna fuktiga och gör slemmet mindre segt och gör att det lossnar lättare. Även ångandning fuktar andningsvägarna och gör att slemmet lossnar lättare. Motion där man blir lätt andfådd och varm effektiviserar lungventilationen hos andningssjuka och bidrar till att sekretion lossnar från andningsvägarna. Slem kan vid behov sugas ut med en sugapparat. Du får handledning i hur apparaten ska användas på avdelningen.

Gör andningsträningar och övningar som förbättrar bröstorgans rörlighet, eftersom de bidrar till att hålla luftrören rena. Du kan få bort slem från luftrören genom att ligga i nedåtliggande ställning med utnyttjande av tyngdkraften. Ligg så avslappnat som möjligt i 10–20 minuter beroende på hur du mår. Vid behov får du hjälp av fysioterapeuten med att göra självständiga tömningsbehandlingar.

Upprätthållande av funktions- och rörelseförmågan

Du har nytta av mångsidig och regelbunden träning. Genom att röra på dig självständigt eller med ett hjälpmedel kan du bevara din gångförmåga och öva att stå i upprätt ställning. Lämpliga träningsformer är t.ex. träning i konditionssal, stavgång samt bassängterapi, i vilka det lönar sig att delta i den mån det är möjligt.

Belasta dina kraftlösa och svaga muskelgrupper måttfullt. Undvik alltför ansträngande motion och var noggrann med att återhämta dig från belastningen. Det ska inte uppstå en dålig eller tung känsla efter träningen. Du kan undvika belastningssymtom och andnöd genom att periodisera övningarna (ansträngande och lätt träning omväxlande).

Det är viktigt att förebygga felställningar genom att dagligen självständigt göra stretch- och avslappningsövningar. Strama muskler och stela leder förhindrar försvagade muskler från att fungera, vilket orsakar smärta. Rörelsebegränsningar i lederna, stelhet i bröstkorgen och dålig hållning försvårar andningen.

Vid behov får du individuella rörelseövningar för att träna andningen.

Avslappning

Avslappning är ett enkelt sätt att lösa upp muskelspänning och att spara krafter. Man blir lugn och det blir lättare att andas.

Muskelspänning försämrar blodcirkulationen och ämnesomsättningen, vilket ökar kroppens belastning. Stelhet som ansluter sig till muskelsjukdomar kan avhjälpas genom att behandla kroppshållningen, muskelstretchning och avslappningsövningar.

Det är nyttigt att lära sig att "lyssna" på sina muskler och att känna när musklerna är överspända. Då musklerna slappnar blir du lugn till sinnes och tankarna och känslorna får löpa fritt.

Du kan slappna av på många olika sätt. Naturliga sätt att slappna av är t.ex.

- vila
- bastu
- musik
- fritidsaktiviteter
- motion osv.

Du kan slappna av med hjälp av olika avslappningsövningar eller -metoder. Vid behov får du instruktioner av fysioterapeuten.

Samarbete

I samband med avdelningsbesöket genomför fysioterapeuten mätningar enligt andningsförlamningsenhetens uppföljningsblankett. Motsvarande mätningar görs också under besöket på neurologiska rehabiliteringspolikliniken. Förändringar i tillståndet följs upp med hjälp av mätningresultaten. Uppföljningsbesöken fortsätter regelbundet på lungkliniken och på neurologiska rehabiliteringspolikliniken.

Fortsatt fysioterapi ordnas ofta i samband med ett rehabiliteringspoliklinikbesök antingen på Muskelhandikappförbundet, hälsovårdscentralen eller en privat vårdanstalt. Avdelningens fysioterapeut är vid behov i kontakt med fysioterapeuten på den enhet där den fortsatta rehabiliteringen ordnas, t.ex. i ärenden som berör andningen.

Bedömningen av behovet av och överlåtelsen av hjälpmedel som stöder och tränar andningen sker på lungkliniken i samband med avdelningsbesöket. Neurologiska kliniken ansvarar för bedömningen och anskaffningen av andra hjälpmedel.

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • www.vsshp.fi/sv • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.