

Kollaps av stora luftvägarna dvs. trakeobronkomalaci

I denna anvisning får du information om kollaps av stora luftvägarna och råd för självständig vård.

Med trakeobronkomalaci menas att luftstrupen och/eller stora luftrören kollapsar.

Vad handlar trakeobronkomalaci om?

Normalt pressas luftstrupens och luftrörens bakvägg en aning mot framväggen under utandning. Vid trakeobronkomalaci förekommer mer pressning/förslappning än normalt eftersom den släta muskelvävnaden i luftstrupen och/eller luftrörens bakvägg har förslappats. Som följd av detta kan fram- och bakväggarna röra varandra speciellt vid hostning, vilket förorsakar en dov, stötande hosta och ibland en känsla av att man tappar andan.

Symtomet kan hänga ihop med astma, kronisk luftrörskatarr, lungemfysem och vissa bindvävssjukdomar. Trakeobronkomalaci kan konstateras genom bronkoskopi.

Symtom

- Dov, stötande hosta som påminner om ljudet från ett horn.
- Fortgående hosta som irriterar luftrörens väggar och som gör att luftrören pressas ännu mer mot varandra.
- Trots hostandet blir det kvar slem i luftrören, vilket förorsakar upprepade luftvägsinfektioner och ökad slemmighet.
- Luftens gång i luftrören försvåras och luftvägarna blir förträngda vid utandning.

Egenvårdsmetoder

Medicineringen som används för grundsjukdomen hjälper mot symtomen på trakeobronkomalaci. Att dricka, ånginandning, hostmedicin och hostpastiller lugnar irritationshostan och lösgör slem. Användning av vattenpipa (kan köpas på apotek) fuktat luftvägarna och lindrar symtomen.

Tömningsbehandling är nödvändig om det samlas slem i luftrören. Undvik att hosta kraftigt och högljutt, eftersom det belastar luftvägarna och ökar irritationshostan. Att pusta underlättar slemlossningen i luftrören och är skonsamt för luftrören, även irritationen i halsen lindras.

Andas in djupt så att lungorna fylls med luft och pusta ut kort med munnen och struphuvudet öppna som om du skulle framkalla imma på en spegel. Genom att pusta uppstår mindre tryck i lungorna än vid vanlig hostning och därmed pressas inte luftvägarna ihop. Bra magmuskler är

viktiga för pustandet. Kom ihåg hostningshygien! Individuella anvisningar för tömningsbehandling fås av fysioterapeuten.

Naturligt andningssätt

Genom att andas naturligt förbättras lungventilationen, andningsrytmen blir jämnare och dessutom undviker du överdriven spänning av kroppen. Andas in genom näsan. Diafragmamuskeln kontraherar och trycks neråt mot bukhålan, det syns som uppsvällning av buken.

Då du andas genom näsan renas, värms och fuktas andningsluften, vilket minskar irritationen i de lägre luftvägarna. Andas ut genom näsan eller munnen. Då slappnar inandningsmusklerna av.

Vid vila är utandningen normalt passiv, bröstkorgen och diafragmat återgår till viloläge.

Vid ansträngning behövs muskelarbete vid utandningen. Utandningen varar t.o.m. två gånger längre än inandningen. I slutet av utandningen uppkommer en naturlig, avslappnande paus.

Medel som underlättar vid motion

En lugn start hjälper lungorna att anpassa sig för den kommande ansträngningen. Vid ansträngning lönar det sig att andas ut genom smal läppspringa, varvid det uppkommer ett litet motstånd i utandningen. På så sätt kan du undvika andnöd som uppkommer då luftrören pressas ihop.

Prioritera periodisk träning dvs. träning av intervalltyp, där den ansträngande och lätta träningen turas om. Lugna motionsstundens tempo mot slutet så att andningen gradvis blir jämnare.

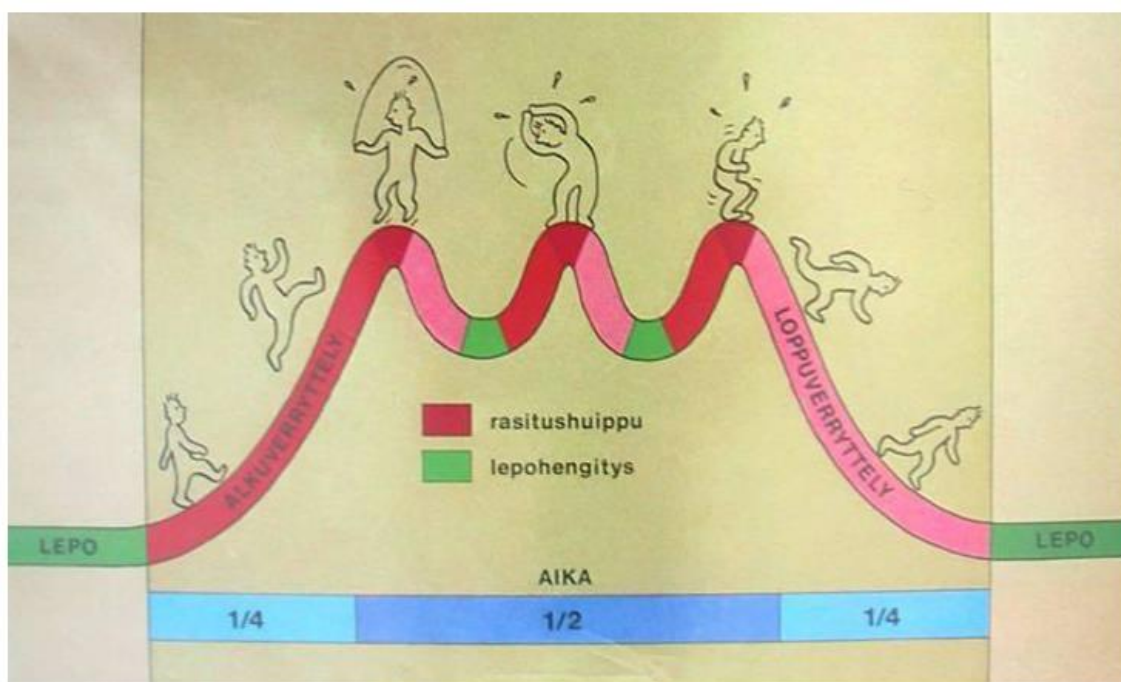


Bild Hengitysliitto Heli ry