

# Lungefysioterapi - løyse, flytte og fjerne slim

## INHALASJON

Hensikt: Opne luftvegar og løyse slim

Utføring:

- Sit avspent og pust roleg ned i magen
- Kvant 5. innpust – ta eit langt, djupt og roleg innpust. Pust så roleg djupt ut.
- Kombiner gjerne den djupe innpusten med å strekke ein arm i været.
- Om det løysast slim undervegs – fjernast dette med støyt eller hoste (sjå lenger ned).
- Fortset slik til inhalasjonen er ferdig



## PEP-FLØYTE

Hensikt: Løyse og flytte på slim

Utføring:

- Pust inn og ut gjennom PEP-fløyta. Ha noko kraftigare utpust enn vanleg. Fløyta gir lett motstand mot utpusten og hjelper derfor å halde luftvegar opne slik at slimet kan flytte seg.
- Brukast 10-15 repetisjonar gongar 3, gjentakast 4-6 gongar dagleg. Brukast med fordel rett i etterkant av inhalasjonar.



## STØTTETEKNIKK

Hensikt: Flytte og fjerne slim frå luftvegar

Utføring:

- Lange støyt flyttar slim frå nedre luftvegar
- Pust halvvegs inn – form munnen til ein «O»
- Pust roleg langt ut

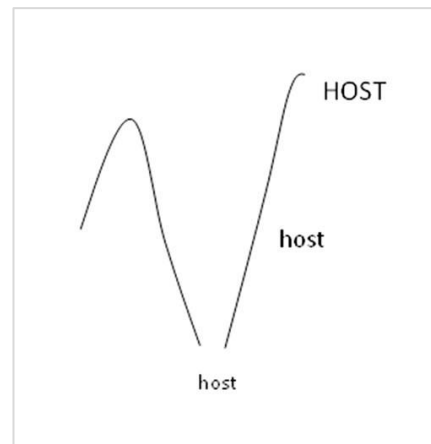
- Pause med vanleg pust, så gjenta
- Korte, kraftige støyt flyttar slim frå øvre luftvegar
- Pust roleg og djupt inn – form munnen til ein «O»
- Pust kraftig og kort ut, host vanleg deretter om du fekk tak på slimet.
- Pust med vanleg pust, så gjenta

## HOSTETEKNIKK

Hensikt: Flytte og fjerne slim frå luftvegar

Utføring:

- Pust djupt og roleg inn
- Lag ein stum «o»-lyd, pust så roleg og langt ut
- Host så forsiktig utan å trekke pusten inn først
- Pust roleg inn og host vidare eit par gongar
- Host vanleg og kraftig når du kjenner at slimet er langt nok opp til å få det opp



## LEPPEPUST

Hensikt: Brukast til å roe ned pusten ved pustebesvær

- Leppepusten hjelper til å halde luftvegar opne under utpust ved å gi lett motstand mot utpusten
- Leppepusten vil også roe ned pustefrekvensen ved at du bruker lenger tid på utpusten, og gjennom dette stimulere til djupare innpust

Utføring:

- Brems og forleng utpusten ved å knipe leppene lett saman. Fortset til pusten roar seg. Len gjerne armene mot knærne eller eit bord om anfallet er sterkt.
- Ved langvarig uproduktiv og utmattande hosteanfall;
- Pust roleg og lett inn nasen, bruk leppepust på utpusten. Fortset slik til anfallet gir seg. Må du hoste, småhost litt med lukka munn.

## OPPSUMMERING

Oppsummert kan ein slimdrenasjeøkt gjerne sjå slik ut:

1. Ta inhalasjonar på inhalasjonsapparat – om slim løyser seg undervegs fjernast dette med støyt eller host.
2. Bruk PEP-fløyta i etterkant.
3. Flytt og kjenn etter laust slim med hosteteknikk eller støtteteknikk.
4. Når du kjenner at slimet er langt nok oppe til å få det opp – host kraftig.

(Om du ikkje har inhalasjonsapparat heime, start på punkt 2).

**HUSK!** Å vere i bevegelse er svært positivt for å løyse og flytte slim!

## ENKEL TEORI

Føresetnaden for å kunne løyse slim er å få luft bak slimet. Dette gjerast med djupe innpust, for eksempel under inhalasjonsbehandling. For å forstå korleise dette fungerer, må ein vite litt om lungens oppbygging.

Lungene ser ut to drueklasar, der stilkane er luftvegane og druane er alveolane (luftblæren der gassutvekslinga til blodet skjer). Druane heng saman og har også snarvegar mellom seg som lufta kan komme gjennom.

Ved å puste djupt inn (altså auke lungevolumet) vil lufta gå til dei alveolane som ikkje er hindra av slim. Desse vil blåse seg opp og skape drag i dei alveolane som er tette. På den måten kan lufta komme seg gjennom snarvegane til dei tette «druane», altså bak slimet. PEP-fløyta, leppepust og auka aktivitet vil også bidra til dette, då det også aukar luftmengda i lungane.

Når ein har løyst slimet, ønskjar ein å flytte det oppover luftvegane slik at ein til slutt kan hoste det opp. Dette gjerast med utpust. Flyttinga av slimet er avhengig av at ein har opne luftvegar. Små luftvegar nede i lungane kan lett klappe saman om ein pustar for kraftig og for fort ut, for eksempel med kraftig hoste. Då får ein ikkje tak på slimet. Ein kan bruke støyt eller hosteteknikk for å få tak i det slimet som ligg i nedre del av lungane. I hosteteknikk hostar ein forsiktig på ulike lungevolum, slik at ein hindrar at dei små luftvegane klappar saman. Same prinsipp gjeld støyt, der ein støyter roleg og på lang utpust for å flytte slimet i dei skjøre nedre luftvegane. PEP-fløyta vil også bidra til å flytte slimet oppover fordi motstanden mot utpusten vil halde luftvegen open, samstundes som ein pustar ut.

Når slimet er flytta høgt nok opp i dei store stabile luftvegane, kan ein hoste kraftig for å fjerne slimet. Det gjer ingenting om slimet svelgast, då går det i magen.

Kjelde:

Gursli, S. (2005) *Lungefysioterapi*. Oslo, Unipub AS

Figur hosteteknikk: Tiina Anderson

Bilde: <https://www.Flickr.com/photos/haukeland>

## REINGJERING

Munnstykket skyljast i lunka vatn og tørkast av etter kvar bruk. Dersom det er synleg tilsølt skal heile PEP-fløyta tørkast av.

Ved langtidsbruk skal utstyret reingjerast ca. ein gong i veka. Vaskast i mildt såpevatn og skyljast. Kan også vaskast i vatn over 60 gradar, men toler ikkje koking.