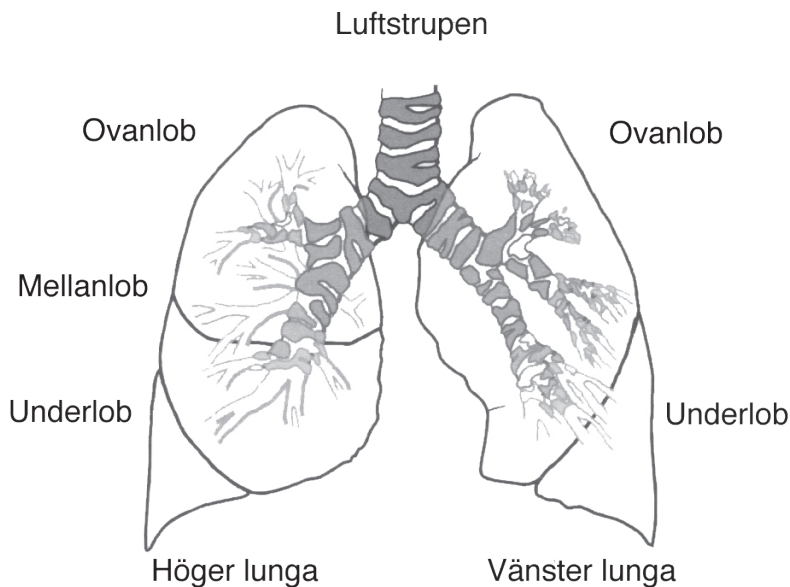


Information till dig med lunginflammation

Råd från sjukgymnasten



Vad du själv kan göra för att påskynda tillfrisknandet och motverka komplikationer

Andningsgymnastiken är understödjande för den medicinska behandlingen genom att ventilationen av lungorna förbättras och det blir lättare att hosta upp eventuellt slem.

Var uppe så mycket som möjligt!

Eftersom lungorna fungerar bättre i upprätt läge är det bättre att sitta än att ligga. Det är även bra att du kommer upp och går efter ork, gärna flera gånger per dag. Be om hjälp om du känner dig osäker.

När du ligger i sängen!

- 1.** Byt ställning ofta, ligg på sidan inte bara på rygg och höj gärna sängens huvudända.
- 2.** För att öka cirkulationen och minska risken för att få en blodpropp bör du flera gånger om dagen trampa kraftiga tag med fötterna. Dessutom är det bra att ”släpncykla” dvs. dra ett ben i taget mot magen och låt hälen följa med på underlaget. Sträck sedan långsamt ut.

Andningsgymnastik - varje vaken timme!

Utför ett av följande alternativ:

☐ Ta 10 - 15 djupa andetag i tre omgångar/vaken timme. Andas in så mycket du kan och därefter långsamt ut genom halvslutna läppar.

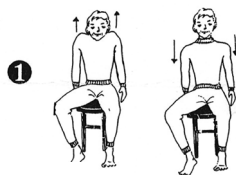
☐ Motståndsandning: Ta 10-15 andetag med andningstränaren. Upprepa tre gånger med kort paus/vaken timma. Håll läpparna slutna runt munstycket under alla andetagen. Andningstränaren bör rengöras i ljummet vatten dagligen. Om du har slem försök hosta, harkla eller ”huffa” upp det. Huffa innebär att du stöter ut luft med öppen mun som om du ska imma en spegel.

Datum							
Kl.							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							

Fortsätt andningsträna enligt instruktion även efter hemkomst.
Fortsätt tills du är igång som vanligt men minst en vecka.

Andningsgymnastik i sittande, 2-3 ggr/dag,
enligt instruktion från sjukgymnasten
Repetera varje övning 5-10 ggr beroende på ork.

☐ Dra upp axlarna mot öronen, släpp ned axlarna och slappna av.



☐ Sträck armarna mot taket, ta ett djupt andetag, böj dig framåt och andas ut.



☐ Sätt händerna på axlarna och rulla axlarna bakåt.



☐ Sätt händerna bakom huvudet, vrid ut armbågarna och andas in så mycket du kan. För ihop armbågarna, böj dig framåt och andas ut.



DANDERYDS SJUKHUS
Kvalitet och omtanke