

Instruksjon i Aktiv Syklus

Gjelder for: Hele SiV
Dokumenttype: Pasientinformasjon
Sist endret: 29.04.2024

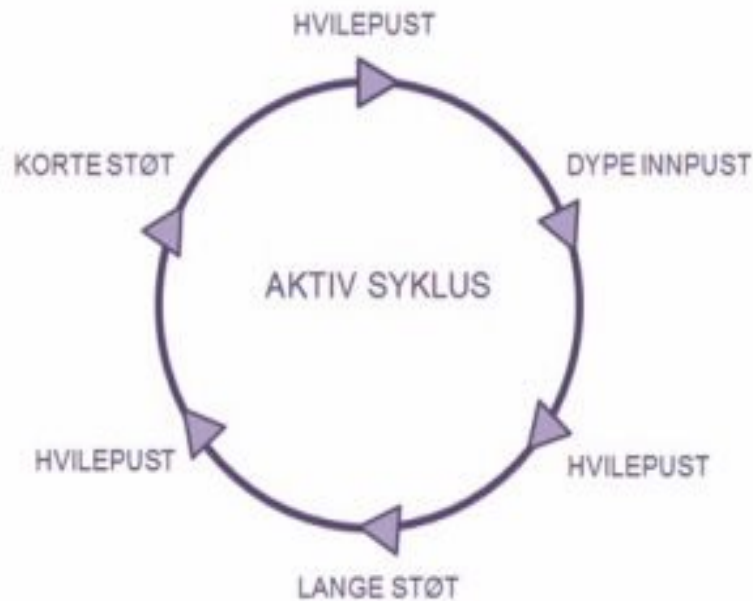
Aktiv syklus – instruksjon i selvdrenasje for å få løs slim.

Hvis du bruker medisiner som åpner luftrørene og evt. slimløsende medisin, skal du ta disse før du starter.

Sitt eller ligg i en god hvilestilling. Senk skuldrene! Prøv forskjellige stillinger.

1. Hvilepust: Pust rolig og avslappet med magen og de nederste delene av lungene noen ganger.
2. Pust dypt og rolig inn og fyll lungene alt du kan med luft 3-4 ganger. Hold eventuelt pusten i 2-3 sekunder før du slipper rolig ut igjen. Husk lave skuldre!
3. Hvilepust som under punkt 1.
4. Støt 2-3 ganger. Støteteknikk; se under. Ta først en til to lange støt. Bruk hvilepust mellom hver gang. Så tar du et kort støt.

Aktiv syklus



Dette bør gjøres morgen og kveld eller flere ganger daglig ved behov. Slimet løsner lettere hvis du gjør øvelser eller går tur inne eller ute, før du begynner med lungedrenasjen. Om du drikker godt, blir slimet løsere.

STØT GJØRES SLIK:

Pust inn før du støter luften ut med moderat kraft med åpen hals og munn som om du skal lage dugg på et speil.

Langt støt virker lenger nede i luftveiene. Pust vanlig inn før du tar et langt støt. Legg på dosert kraft halvveis når du puster ut og støt rolig videre.

Kort støt virker lenger oppe i luftveiene. Pust dypere inn og støt kort ut, evt. host.

Ta 1-2 lange støt først og et kort støt etterpå. Du flytter da slimet nedenfra og oppover i luftveiene.

Du skal kun støte 2 -3 ganger.

Etterpå kan du eventuelt hoste hvis slimet har kommet høyt nok opp. Du bruker spesielt magemusklene når du støter. Støtet kan forsterkes ved å presse underarmene mot magen, eventuelt holde en pute mot magen. Unngå å hoste mye. Det sliter deg bare ut.

Ta kontakt med oss dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen
Fysioterapi- og rehabiliteringsavdelingen
33 34 25 00