

# COVID-19 - öndunaræfingar og hreyfing

Öndunaræfingar eru mikilvægar til að bæta öndun og flýta fyrir bata. Mælt er með að þær séu gerðar á 1-2 klukkustunda fresti yfir daginn.

## Æfingarnar hjálpa við að:

- Losa um slím og uppgang svo hægt sé að hósta því upp.
- Ná stjórn á öndun við mæði.

## Líkamsstaða

Ráðlagt er að gera öndunaræfingar í uppréttri eða sitjandi stöðu. Þá er auðveldara að anda djúpt og fylla lungun af lofti. Slakað er á í háls-, axlar- og brjóstkassavöðvum á meðan. Handleggir liggja á stólörmmum eða kodda eða eru hafðir í kjöltunni. Ef mæði eða andþyngsli eru til staðar getur verið hjálplegt að sitja, halla sér fram og styðja handleggir á hnén eða á borð.

Ef ekki er hægt að setjast fram á rúmstokk eða í stól, er hægt að hækka undir baki, 30-40° og hækka aðeins undir hnjám til að hindra það að renna niður í rúminu. Hjálplegt er að setja stuðning undir handleggir.

## Öndunaræfingar

Til eru mismunandi tegundir af öndunaræfingum. Ekki er mælt með að gera öndunaræfingar stuttu eftir máltíð. Ef notuð eru berkjuvíkkandi lyf eru öndunaræfingar gerðar 10 mínútum eftir notkun þeirra.

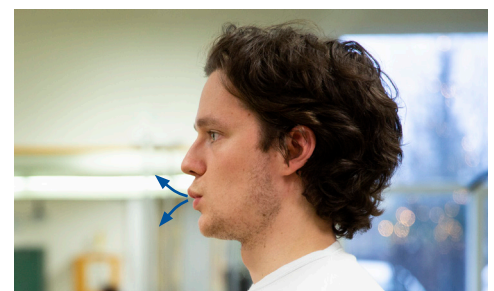
Slakað er á í háls-, axlar- og brjóstkassavöðvum á meðan öndunaræfingar eru gerðar. Handleggir hvíla á stólörmmum, kodda eða eru hafðir í kjöltunni.

## Stýrð öndun

Stýrð öndun er eðlileg, róleg öndun þar sem neðri hluti brjóstkassa er notaður. Þindin er aðal vöðvinn við innöndun og liggur fyrir neðan lungun. Við mæði eru vöðvar í efri hluta brjóstkassa og öxlum oft ranglega notaðir til öndunar í stað þindarinnar. Það grynkar öndunina og krefst meiri orku, sem aftur hraðar önduninni og veldur aukinni mæði.

## Aðferð

- Innöndun: Andaðu rólega að þér í gegnum nefið (með lokaðan munn) eins og þegar þú andar í hvíld og teldu í huganum „einn, tveir“ á meðan þú andar að þér. Ekki anda djúpt.
- Útöndun: Settu stút á varirnar og andaðu frá þér út um munn (eins og þú værir að flauta en ekkert flaut heyrist). Teldu í huganum „einn, tveir, þrír, fjórir“ á meðan þú andar frá þér. Forðastu að halda andanum niðri í þér á milli inn- og útöndunar.



Settur er stútur á varirnar og andað frá sér um munn

## Panöndun

Panöndun er aðferð þar sem lungun eru fyllt eins mikið af lofti og hægt er. Ef ofþensla er í lungum til dæmis vegna langvinnrar lungnateppu, er ekki mælt með að nota þessa aðferð.

## Aðferð

- Innöndun: Andaðu rólega að þér í gegnum nefið að fullri innöndun. Haltu andanum í 3 sekúndur ef þú getur.
- Útöndun: Andaðu rólega frá þér í gegnum munn.

## Hóstataekni

Hóstataekni er notuð til að hreinsa lungun eins og venjulegur hósti, en er mildari aðferð.

## Aðferð

Spennu kviðvöðva og blástu loftinu hratt út um opinn munn eins og þegar móða er sett á gler, en af meiri krafti. Mikilvægt er að hósta ekki út í loftið, heldur snúa höfði til hliðar, halda pappír fyrir munn og nef eða hósta í olnboga.

### Ein lota af öndunaræfingum er framkvæmd á eftirfarandi hátt:

1. Stýrð öndun, 5 andardrættir.
2. Panöndun, 2-3 andardrættir (ef þetta skref er notað).
3. Stýrð öndun, 5 andardrættir.
4. Hóstataekni eða venjulegur hósti, 1-2 sinnum. Mikilvægt er að hósta ekki út í loftið, heldur snúa höfði, halda pappír fyrir munn og nef eða hósta í olnboga.
5. Stýrð öndun, 5 andardrættir. Þetta þrep er sérstaklega mikilvægt strax á eftir hóstataekni eða hósta til að koma í veg fyrir þrengingu loftvega.

Ráðlagt er að gera þrjár lotur af öndunaræfingum, á 1-2 klukkustunda fresti yfir daginn.