



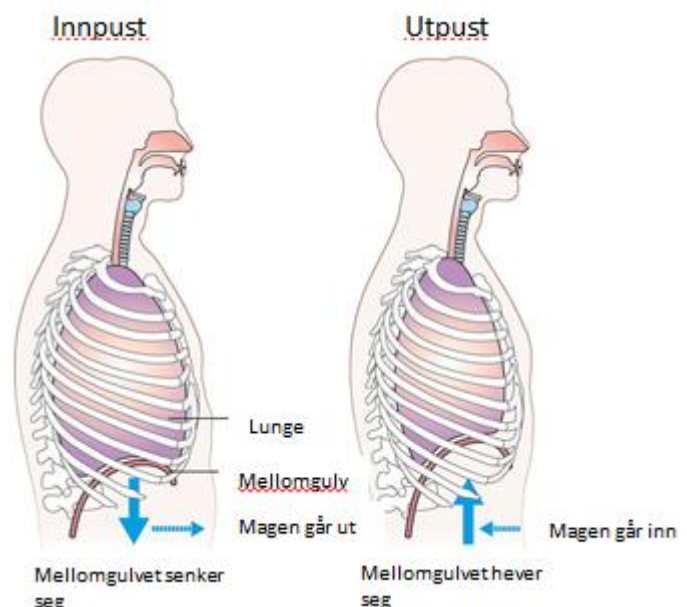
Pusteteknikk for å lindre tungpust

Informasjonen nedenfor er laget for å hjelpe deg med å håndtere din stabile, langvarige (kroniske) tungpust. Dersom pusten din blir verre, eller pustebesvær er en ny plage, er det viktig å oppsøke lege.

Muskler som er involvert i pusting

Mellomgulvet

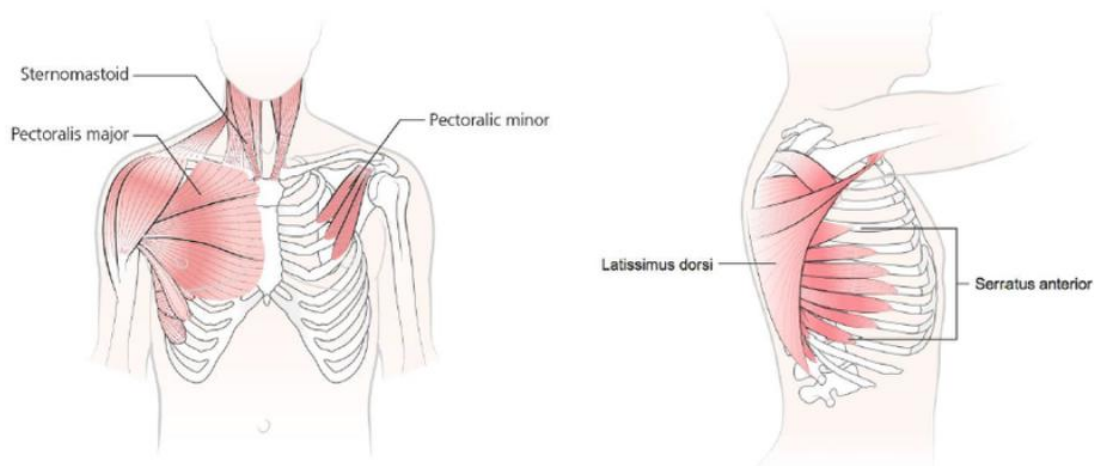
Dette er den viktigste pustemuskelen. Den er stor og flat og ligger nederst i brystkassen. Når du puster inn, trekkes mellomgulvet nedover slik at magen utvides og lungene fylles med luft. Når du puster ut, slapper mellomgulvet av og beveger seg oppover, og magen går tilbake til sin naturlige stilling. Mellomgulvet blir ikke trøtt, og jobber kontinuerlig med pustearbeidet.



Hjelpemuskler i pustearbeidet

Det er mange muskler rundt nakke, øvre bryst og skuldre som vanligvis brukes til å bevege nakke og armer. Når du er tungpustet, kan disse musklene hjelpe til med å løfte ribbeina for å lette pusting. Disse musklene kalles derfor hjelpemuskler.

Det er normalt å bruke disse musklene i korte perioder når du er svært tungpustet. Til forskjell fra mellomgulvet er hjelpemusklene ikke konstruert for å jobbe over tid. De vil bli stramme og smertefulle dersom de må hjelpe med pustearbeidet i lang tid. Det er derfor mer hensiktsmessig å puste med magen (mellomgulvet) og spare hjelpemusklene til når du virkelig trenger dem.



Illustrasjon av de ulike musklene som brukes ved pusting

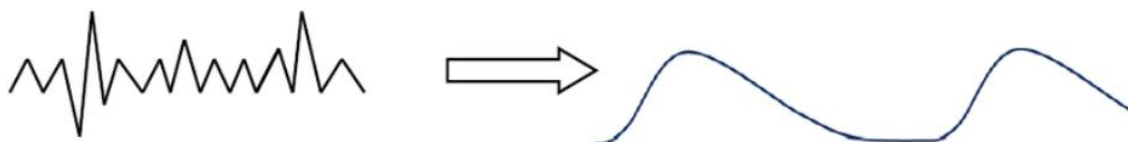
Pusteteknikker

Magepust – å puste med mellomgulvet (pustekontroll)

Pusteteknikk skal gjøre pustearbeidet så effektivt som mulig. Å puste med magen (mellomgulvet) kan gjøre pusting lettere, fordi det er mer plass til luft nederst i lungene og færre muskler som brukes. Det kan også fremme avslapning og redusere panikkfølelse. Denne pusteteknikken kan kombineres med bruk av håndholdt vifte (se brosjyre 2) og avlastende hvilestillinger (se brosjyre 4).

Rask, panisk pust i øvre del av brystet

Avslappet magepust



Illustrasjoner av de tre fasene (Hev - Senk - Hvile) av avslappet magepusting

Magepusting kommer ikke alltid naturlig. Det kan derfor være nyttig å øve daglig, når du ikke er tungpustet. Finn en behagelig stilling, for eksempel liggende på siden i sengen eller sittende godt støttet med puter i en stol. Legg en hånd på magen og slapp av i bryst og skuldre. Når du puster inn, skal magen utvide seg under hånden din. Når du puster ut, slapper du av og lar magen synke inn igjen. Bevegelsen skal være liten — du trenger ikke trekke pusten dypt.

Etter hvert kan du øve på magepusting i andre stillinger, som sittende og stående. Målet er å gjøre magepusting til en vane, da dette er den mest effektive pustemåten.

«Pust sakte og rolig, slapp av - gi slipp»

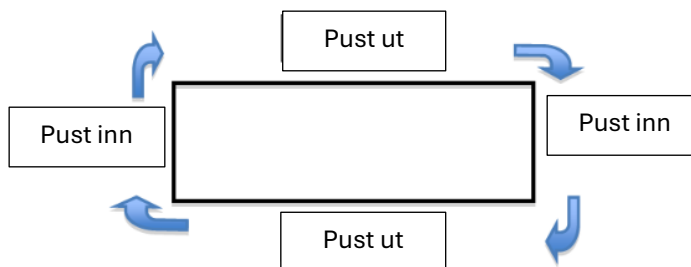
Når du er tungpustet, prøv å roe ned pusten ved å ta lengre, roligere åndedrag fra magen. Dette kalles diafragma-pusting. Det kan lindre tung pust og redusere angst eller panikk. Tenk: «**Pust sakte og rolig, slapp av - gi slipp**».

Pust rundt et rektangel

Å puste rundt et rektangel kan hjelpe hvis du føler deg tungpustet, engstelig eller panikkslagen. Finn et rektangel i nærheten, for eksempel TV, et bilde på veggen, dataskjerm, dør eller vindu.

Følg kantene på rektangelet med blikket mens du puster med magen. Prøv gradvis å senke tempoet på hvordan blikket beveger seg, slik at pustingens roes ned.

Noen liker å telle, for eksempel puste inn i 2 sekunder og ut i 3; eller inn i 4 og ut i 6.



Leppepusting

Leppepusting innebærer å puste inn gjennom nesene og deretter rolig ut gjennom smale lepper - som om du skal få et stearinlys til å blafre, ikke slukke.

Leppepusting støtter luftveiene og forlenger utpusten, slik at mer luft rekker å forlate lungene og det blir mer plass til neste innpust. Hvis det er vanskelig å puste inn gjennom nesene, kan du fortsatt bruke teknikken ved bare å puste ut gjennom smale lepper. Teknikken er særlig nyttig for personer med KOLS, emfysem eller astma, og kan brukes både under og etter aktivitet.



Når du må roe pusten

For å roe pusten når du føler deg tungpustet eller panikkslagen:

Ved KOLS, emfysem og astma:

- Vifte
- Framoverlent stilling
- Fokus på lange utpust, gjerne gjennom smale lepper

Ved andre tilstander:

- Vifte
- Lave avslappede skuldre
- Fokus på avslappede utpust

Personer med KOLS, emfysem eller astma kan foretrekke lange utpust i en fremoverlent stilling med armene støttet.

Andre kan ha mer nytte av å fokusere på avslappede utpust og slippe skuldrene ned.

Det finnes ingen «riktig» eller «galt» — prøv ulike varianter og finn ut hva som hjelper deg best.

Husk: Fokuser på utpusten – innpusten kommer av seg selv

Generelle råd

- Unngå å holde pusten under aktiviteter, for eksempel når du går i trapper eller bøyer deg.
- **Blås** ut under anstrengelse, for eksempel når du bøyer deg, løfter noe eller reiser deg fra en stol.
- Prøv å unngå stress og hastverk.
- Når du går i trapper, pust inn på ett trappetrinn og ut over to trinn. Hvis du blir svært tungpustet, kan du stoppe på hvert trinn og ta en rolig inn- og utpust. Leppepusting kan også være nyttig.

Pasientinformasjonen er en oversatt og tilpasset versjon av Cambridge University Hospitals, NHS Foundation Trust, Breathlessness Intervention Services (BIS), og inkluderer også tilpassede figurer og tegninger fra dette materialet. "Breathing techniques to ease breathlessness" version number 12, approved 19 Feb 2024.

[Leaflet 3: Breathing techniques to ease breathlessness | CUH](#)

Oversatt og tilpasset av:

Fysioterapeut MSc Torunn Åkra, Kreftsykepleier MSc Kjersti Solvåg, Seksjonsleder, overlege ph.d Katrin Sigurdardottir

