



Stillinger som kan 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.

Visse kroppsstillinger kan bidra til å lette tungpust i hvile eller etter aktivitet. Disse stillingene gjør at pustemusklene bedre kan hjelpe til med pusten. For mer informasjon om pustemusklene, se Brosjyre 3 i denne serien. Nedenfor foreslås noen vanlige stillinger, men du kan også finne andre stillinger som gir lindring. Prøv deg fram til du finner en stilling som passer for deg.

Hvilestillinger

Følgende stillinger kan være nyttige hvis du føler deg tungpustet i hvile, eller dersom du er trett eller utmattet.

Støttet i en lenestol



Når du sitter i lenestol, ha føttene på gulvet og støtt hodet og armer med puter.

Hodet bør være godt støttet bakfra.

La armene hvile på putene, og slapp av i skuldrene. Unngå å legge for mange puter under armene, slik at skuldrene skyves opp.

Føttene skal hvile flatt på gulvet.

Støttet oppreist i sengen



Sitt oppreist i sengen med puter.

Bruk puter for å støtte armene og skuldrene i en avslappet stilling, slik at skuldrene hviler ned.

Støttet sideleie i sengen



Sørg for at du ligger helt over på siden.

La den øverste armen og benet hvile på en pute.

Støttet foroverlent sittende



Sitt på en stol eller på sengekanten.

Føttene skal hvile flatt på gulvet.

Slapp av mot putene så godt som mulig.

Det kan også hjelpe å ha bena i en behagelig bred stilling.

Dersom du bruker prekestol, kan det være godt å legge puter på denne og hvile framoverlent over lav prekestol.

Stillinger som kan lindre tungpust etter aktivitet

Følgende stillinger kan bidra til å lette pusten etter at du har vært aktiv. I alle disse stillingene bør du prøve å slappe av så godt som mulig i hender, skuldre, øvre del av brystet, nakke og kjeve.



Ganghjelpemidler

Forskning har vist at bruk av ganghjelpemidler når du går kan redusere tungpust.

Noen opplever at de kan gå lenger og føler seg mindre tungpustet når de støtter seg til en handlevogn. Å skyve vognen gjør det mulig å opprettholde en stilling som gir deg bedre pust når du går.

På samme måte kan bruk av en rullator med fire hjul eller et gåstativ gjøre at du føler deg mindre tungpustet, samtidig som det gir et støttepunkt når du ønsker å stoppe og hvile. Enkelte rullatorer med fire hjul har et sete slik at du kan sette deg ned for å hvile, samt et oppbevaringsrom som kan brukes til å frakte ting eller oksygenutstyr.

En stokk kan også fungere som et mobilt støttepunkt.



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. «Positions to ease breathlessness», version number 5, approved 14 Aug 2024. [Leaflet 4: Positions to ease breathlessness | CUH](#)

Oversatt og tilpasset av:

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



Kompetansesenter i lindrende behandling Helseregion Vest
versjon 3, sist revidert mai 2026

helse-bergen.no/palliasjon - lindrende.behandling@helse-bergen.no - 55 97 58 24