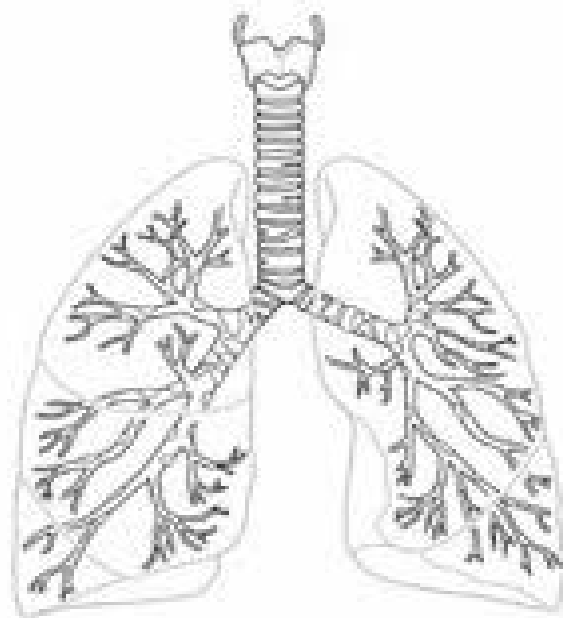


HENGITÄ HELPOMMIN!



SISÄLLYS

TÄMÄ KIRJANEN 3

HENGÄSTYMINEN JA LIKKUMATTOMUUS: POIS NOIDANKEHÄSTÄ 3

KUNTOILU 4

HARJOITUKSIA LAPSILLE

JOS SINULLA ON VAKAVIA HENGITYSVAIKEUKSIA 5

HENGITYSHARJOITUKSET (1): HENGITYKSEN HELPOTTAMINEN 5

RENTO HENGITYKSENHALLINTA

SYVÄHENGITYS

HENGITYSHARJOITUKSET (2): LIMAN IRROTTAMINEN 6

LIMAN IRROTTAMISTA EDESAUTTAVA LIIKUNTA

LAPSET JA LIMAN IRROTTAMINEN

HÖNKÄISEMINEN

EHDOTUS LIMANIRROTUSHARJOITUSTEN SARJAKSI

TÄMÄ KIRJANEN

Immuunipuutoksesta kärsivät ovat erityisen alttiita hengitystien tulehduksille kuten poskiontelon- ja keuhkoputkentulehduksille ja keuhkokuumeelle. Äärimmäisissä tapauksissa nämä tulehdukset voivat aiheuttaa epämiellyttävää hengästymisen tunnetta jo lyhyenkin liikuntasuorituksen jälkeen.

Tämä kirjanen esittelee oma-aputoimintamalleja, joilla voit kohentaa kuntoasi, kärsitpä sitten lievästä hengästymisestä tai vaikeista keuhkovaurioista. Kirjasessa kuvataan myös harjoituksia pienille lapsille, joilla on immuunipuutoksesta johtuvia hengitysvaikeuksia.

Huom.! Tässä esitteessä annetut tiedot ovat vain opastavia. Neuvottele aina lääkärisi tai fysioterapeuttisi kanssa, ennen kuin aloitat liikunnan.

HENGÄSTYMINEN JA LIKKUMATTOMUUS: POIS NOIDANKEHÄSTÄ

”Vai että kuntoilua? Lasket varmaan leikkiä! Enhän voi juosta kymmentä metriäkään haukkomatta henkeäni!”

Hengästyminen on tavallista immuunipuutosta sairastavilla. Erityisen haitallista se on vaikeasta keuhkoputkien laajentumasta kärsivillä. Useat ihmiset välttelevätkin hengästymistä, sillä se tuntuu epämiellyttävältä ja he uskovat sen olevan haitallista. Tämä voi valitettavasti johtaa liikkumattomuuden noidankehään, sillä he välttelevät ponnistelua ja kuntoilua, mikä johtaa fyysisen kunnan rappeutumiseen, mikä taas johtaa liikkumisesta aiheutuvan hengästymisen pahenemiseen ja niin edespäin.

Tällä tavalla monet saattavat pikku hiljaa rajoittaa liikkumista, kunnes he eivät enää kykene työhön tai edes poistumaan kotoaan.

Jotain on kuitenkin tehtävissä tämän estämiseksi.

Miltei jokainen immuunipuutoksesta kärsivä voi hyötyä liikuntasuunnitelmasta riippumatta siitä, onko heillä keuhkovaurio. Vaikka hengästyit helposti, sinun ei silti pidä välttää säännöllistä liikuntaa. Kenties kuntosi on vain heikentynyt.

Muista, että oikeanlainen liikunta ei ole lainkaan vahingollista, vaan siitä voi olla suurta hyötyä. Vaikka liikunta aiheuttaakin hengästymistä, se voi:

- kohottaa lihaskuntoa
- vähentää hengästymisen pelkoa
- vähentää hengästymisen tunnetta
- parantaa kuntoasi
- parantaa hyvinvointiasi ja itseluottamustasi
- vapauttaa sinut liikkumattomuuden noidankehästä

Jos sinulla on kuitenkin liikuntaa harrastaessasi rintakipuja tai hengästyit pahasti, lopeta heti ja neuvottele lääkärisi kanssa, ennen kuin aloitat liikunnan uudelleen.

KUNTOILU

”Minulla on CVI-tauti ja kuljen työmatkani pyörällä kesät talvet. Keuhkojen toimintatesteistä saamani tulokset ovat miltei normaalit.”

Kaikki eivät voi pyrkiä huippukuntoon, mutta useimmat meistä voivat kohentaa kuntoaan.

Avainasemassa kunnon kohentamisessa on sinulle sopiva, **oikeanlainen liikunta** sekä se, että **noudatat liikuntasuunnitelmaa**, olipa se kuinka yksinkertainen tahansa. Voit kuntoilla melkein missä tahansa: kotona, kadulla, tasaisella maalla tai kotona portaissa. Jos pääset liikkumaan ulkosalla, voit kenties lähteä uimaan, käydä pyöräretkillä, harjoitella kuntosalilla tai mennä aerobiciin. Neuvottele kuitenkin lääkärisi tai fysioterapeutin kanssa ensin, jollet ole harrastanut näitä liikuntamuotoja pitkään aikaan.

Voit laatia oman suunnitelmasi, joka sopii sinun tarpeisiisi ja valmiuksiasi. Noudata seuraavia yksinkertaisia ohjeita:

- Kuntoile säännöllisesti: päivittäinen liikunta olisi ihanteellinen tavoite, mutta kolme kertaa viikossa on parempi kuin ei kertaakaan.
- Älä ole ensi alkuun liian kunnianhimoinen! Tee liikuntasuunnitelmastasi pikku hiljaa vaativampi. Näin lihaksesi eivät kipeydy, et hengästy turhan paljon etkä menetä uskoasi.
- Aloita harjoittelemalla muutaman minuutin verran, jotta hengästyit kevyesti mutta et lopeta liikuntaa.
- Ajan myötä lisää pikku hiljaa harjoittelun aikana kulkemaasi matkaa. Voit jopa pystyä kaksinkertaistamaan harjoitusmääräsi vain muutamassa viikossa.
- Aseta itsellesi viikoittaisia tavoitteita ja kirjaa edistymisesi muistiin, jotta voit seurata kehittymistäsi.
- Asenoidu elämään myönteisesti!

Harjoituksia lapsille

Pienille lapsille hyödyllisistä harjoituksista mainittakoon pienellä trampoliinilla pomppiminen, hyppynarulla hyppiminen, X-hyppy ja kyykkyhyppy. Lapsen kuntoiluohjelman tulisi aina olla nautittava ja turvallinen, ja liiallista hengästyminen tulisi välttää.

”14-vuotiaana minut valittiin sekä koulun että paikallisen seuran jääkiekkjoukkueeseen.”

Jos lapsellasi on vasta-ainepuutos, kannusta lasta osallistumaan koulun liikuntatunneille ja peleihin aina kun vain mahdollista. Urheiluseuraan liittyminen on myös mahdollista. Varmista kuitenkin, että opettaja tai liikunnanohjaaja on selvillä lapsesi rajoituksista.

Yhteinen urheiluharrastus, kuten uimassa käyminen, on hyvä keino ylläpitää koko perheen fyysistä kuntoa.

JOS SINULLA ON VAKAVIA HENGITYSVAIKEUKSIA

”Olen 50-vuotias, ja lääkäriini sanoo, että koska sairauttani ei diagnosoitu nopeasti, keuhkoni ovat vahingoittuneet. Kykenen tuskin siirtymään huoneesta toiseen, joten tämä puhe kuntoilusta on turhanpäiväistä!”

Jos vasta-ainepuutoksen diagnosointi on viivästynyt, keuhkosi ovat saattaneet vahingoittua itsepintaisten ja vakavien hengitystietulehdusten seurauksena. Joissain tapauksissa hengitystiet (keuhkoputket) voivat laajentua ja tuottaa suuria määriä märkäistä limaa. Tätä sairautta kutsutaan **keuhkoputkien laajentumaksi**.

Sekä keuhkoputkien laajentuman että vähemmän vakavien keuhkovaurioiden oireita ovat:

- hengästys
- liiallinen limaneritys ja usein yskiminen.

Nämä oireet voivat heikentää mahdollisuuksiasi aktiiviseen kuntoiluun. Siinä tapauksessa tarvitset erityisiä harjoituksia oireiden lievittämiseksi. Seuraavaksi esitellään helppoja harjoitteita, joilla voit parantaa hengitystäsi ja saada liman irtoamaan.

HENGITYSHARJOITUKSET (1): HENGITYKSEN HELPOTTAMINEN

Vaikka et pystyisikään kuntoilemaan aktiivisesti, hengitysharjoitukset ovat hyvin tärkeitä keuhkojesi puhtaana pitämisessä ja tulehdusten välttämässä. Hengitysharjoitusten tekeminen voi auttaa sinua:

- hengittämään tehokkaammin ja käyttämään keuhkojasi paremmin
- hillitsemään hengästymisen aiheuttamaa epämiellyttävää hätäntymisen tunnetta
- irrottamaan limaa keuhkoistasi.

Fysioterapeutti voi näyttää sinulle asentoja, jotka auttavat hengästymisen vähentämisessä. Seuraavassa on kaksi yksinkertaista harjoitusta, jotka edistävät hengitystäsi: hengityksen hallinta ja syvähengitys.

Rento hengityksenhallinta

Tämä harjoitus auttaa sinua hallitsemaan hengästymistä erityisesti yskimisen ja hönkäisemisen sekä aktiivisen kuntoilun jälkeen.

Tee näin:

1. **Rentouta** pääsi, niskasi ja hartiasi. Fysioterapeutti voi opettaa sinulle joitakin rentoutusharjoituksia.
2. Olkapäät alhaalla **asetä kätesi** vatsasi päälle aivan kylkiluiden alapuolelle.
3. **Hengitä** hitaasti **ulos** suun kautta.
4. Pitkän uloshengityksen jälkeen **hengitä sisään** olkapäät rentoina.

Toista harjoitus neljästä kuuteen kertaan.

Syvähengitys

Tämä harjoitus auttaa sinua käyttämään tehokkaammin keuhkojen alempia osia.

Tee näin:

1. **Rentouta** pääsi, niskasi ja hartiasi ja **asetä kätesi** vatsasi päälle kuten edellisessä harjoituksessa.
2. **Hengitä** hitaasti **ulos**.
3. Pidätä hengitystäsi hetken ajan ja **hengitä** sitten hitaasti **ulos** suun kautta.

Toista harjoitus kolme tai neljä kertaa ja pidä sitten lepotauko.

Lapsi voi innostua syvähengityksestä leikin muodossa (esimerkiksi paperinenäliinan puhaltaminen ilmaan) tai jonkin puhallinsoittimen soittamisen kautta.

HENGITYSHARJOITUKSET (2): LIMAN IRROTTAMINEN

Lima ja yskiminen ovat yleisiä ongelmia keuhkovauriosta kärsivillä. Keuhkot tuottavat liikaa limaa, joka täytyy poistaa hengityselimistä.

Limasta tulee ongelma, kun

- se on paksua, sitkeää ja vaikeaa saada irtoamaan yskimällä
- se on märkäistä
- sitä on paljon.

Paksu, sitkeä lima voi aiheuttaa pitkiä, väsyttäviä ja kivuliaita yskänkohtauksia varsinkin varhain aamulla.

Keuhkoputkien laajentumasta kärsivillä lima on tavallisesti läpinäkyvää, valkoiseen tai harmaaseen vivahtavaa eikä märkäistä. Hengitysteiden akuuteissa tulehduksissa, kuten keuhkoputkentulehduksessa, lima kuitenkin paksunee ja muuttuu keltaiseksi, kermanväriseksi tai vihreäksi. Keuhkoputkentulehdus kannattaa hoitaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa lääkärin määräämällä antibiootilla. Sinun on toimitettava yskösnäyte lääkärille tai sairaalaan. Lapsilta näyte saadaan kenties helpoiten suoraan suun limakalvoilta.

Limän irrottamista edesauttava liikunta

Vaikka liiallisen limanerityksen estäminen ei ole mahdollista, voit parantaa liman irtoamista seuraavilla tavoilla:

- rento hengityksenhallinta auttaa välttämään hengenahdistusta ja väsymistä
- syvähengitysharjoitukset saavat liman irtoamaan
- hönkäiseminen saa liman liikkumaan hengitysteissä

Jos limanerityksesi on vain kahdesta kolmeen ruokalusikallista päivässä voit tehdä harjoitukset istuultasi tai makuultasi kääntyen välillä kyljeltä toiselle. Kuitenkin jos sinulla on keuhkoputkien

laajentuma ja limaa erittyy yli kupillinen päivässä, sinun täytyy asettua makaamaan asentoon, jossa painovoima helpottaa liman poistumista keuhkoista. Tätä kutsutaan **asentotyhjennys**hoidoksi.

Pyydä fysioterapeuttia kertomaan sinulle parhaiten sopivista tyhjennysasunnoista.

Lapset ja liman irrottaminen

Vauvat ja pikkulapset nielevät irtoavan liman, mutta heti kun lapsi on tarpeeksi vanha, häntä tulee kehottaa sylkemään lima ulos.

Pikkulasten asentotyhjennyshoito sujuu helpoiten ennen ruokailua siten, että lapsi makaa poikittain vanhempansa polvilla. Lapsen kasvaessa asentotyhjennyksen voi tehdä vaahtokumisen alustan tai tyynyn päällä. On usein vaikeaa saada jo kävelemään oppinut lapsi pysymään aloillaan. Juokseminen tai hyppeleminen asentotyhjennys

Hönlkäiseminen

Hönlkäiseminen eli pakotettu uloshengitystekniikka auttaa irrottamaan limaa tehokkaammin kuin yskiminen. Se on myös vähemmän uuvuttavaa.

Jotta tekniikka olisi tehokkainta, tee näin:

1. **Hengitä sisään** lyhyesti.
2. Pidä suu auki ja **hönlkäise** voimakkaasti aivan kuin hengittäisit peiliin ennen kuin hankaat sen puhtaaksi tai aivan kuin harjoittelisit uloshengityksen huippuvirtausta. Vatsalihasten tulisi supistua tiukasti, mutta kurkun lihasten ei tulisi tiukentua.

Hönlkäisyn täytyy olla tarpeeksi pitkä, jotta lima kulkeutuu pienemmistä, syvemmistä hengitysteistä laajempiin, pinnallisempiin hengitysteihin. Jos se jää liian lyhyeksi, teho vähenee.

3. Kun hengitystekniikka on kuljettanut liman laajempiin hengitysteihin, **vedä syvään henkeä**. Saat liman irtoamaan toistamalla hönlkäisyn tai yskimällä.

Tekniikassa on olennaista, että pidät lyhyen rentoutumis- ja hengitystauon yhden tai kahden hönlkäisyn jälkeen. Sopiva tauon pituus on puolesta minuutista minuuttiin. Näin hengitysteissä ja rintakehässä tuntuva jännitys vähenee, rentoudut ja hengityksesi tasaantuu. Muistathan, että rento hengityksenhallinta on avuksi myös yskänkohtauksen jälkeen.

Ehdotus limanirrotusharjoitusten sarjaksi

Alla on ehdotus harjoitussarjaksi limanirrotusta varten:

1. **Rentoudu** ja **hengitä hitaasti rennon hengityksenhallintaharjoituksen** avulla.
2. **Vedä syvään henkeä kolme tai neljä kertaa**. Hengitä rauhallisesti ulos.
3. **Pidä taukoa** ja harjoita **rentoa hengityksenhallintaa**.
4. **Hönlkäise** kerran tai kahdesti.
5. **Pidä taukoa** ja harjoita **rentoa hengityksenhallintaa**.

Muistettavaa:

- Jos käytössäsi on inhalaattori, käytä sitä ennen kuin teet harjoitukset.
- Jos limanerityksesi on vähäistä, voit kenties saada liman irtoamaan tekemällä yllä olevan harjoitussarjan istuultasi. Jos kuitenkin saat akuutin infektion, joka lisää liman määrää, joudut ehkä tekemään harjoitukset maaten tukevalla alustalla noin kymmenen minuutin ajan vuorotellen molemmilla kyljillä.
- Tee tyhjennysharjoitukset joka aamu. Juo kuumaa juomaa, jotta lima irtoaa paremmin.
- Jos limaa erittyy paljon, tee tyhjennysharjoitukset myös iltaisin ennen vuoteeseen menoa. Se voi helpottaa nukkumista.
- Jos sinulla on keuhkoputkien laajentuma, pyydä lääkäriä ja fysioterapeuttia kertomaan, mitkä asennot ovat parhaat ja kuinka monesti päivässä sinun tulisi tehdä harjoitukset.

Muita käytännöllisiä limanirrotuskeinoja ovat flutter ja PEP-maski. Pyydä lisätietoja fysioterapeutiltasi.

Jos sinulla on kysyttävää hengitysongelmistasi, ota yhteys lääkäriin, immunologian alan sairaanhoitajaan tai fysioterapeuttiin.