

# Keuhkoputken laajentumaa sairastavan itsehoito-ohje

Keuhkojen tulehdussairaudet voivat aiheuttaa keuhkoputken laajentumaa eli bronkiektasiaa. Yleinen oire bronkiektasiassa on liman erittyminen ja kertyminen keuhkoputkiin, mikä voi ylläpitää tulehdusta.

Ylimääräisen liman poistaminen on tärkeä osa hoitoa. Limanirrotuskeinoja ovat säännöllinen liikunta, hyvä yskimistekniikka, erilaisten hengitysapuvälineiden käyttö sekä asentotyhjennys.

## Limanirrotuskeinot

### Liikunta

Pyri liikkumaan säännöllisesti, mielellään päivittäin. Liikunnan tulee olla kohtuullisesti kuormittavaa niin, että hengästyit ja hikoilet. Suosi intervallityyppistä harjoittelua, missä rasittavampi ja kevyempi vaihe vuorottelevat.

Liman liikkeelle lähtöä tehostavat liikuntalajit, joissa tulee liikettä myös ylävartalolle. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi sauvakävely, hiihto, uinti ja voimistelu. Rintakehän hyvä liikkuvuus mahdollistaa tehokkaan hengityksen.

Kestävyysharjoittelua suositellaan tehtäväksi **vähintään 20 - 30 minuuttia kerrallaan**, yhteensä vähintään 2,5 tuntia viikossa.

Kestävyysharjoittelun lisäksi tulee lihasvoimaa- ja liikkuvuutta harjoittaa **vähintään kaksi kertaa viikossa**. Keskivartalon lihaksia tarvitaan uloshengityksen apuna ja yskiessä.

Kylmemmällä ilmalla tulisi suosia sisäliikuntaa tai liikkua ulkona maltillisesti.

### Yskimistekniikka

Vältä voimakasta ja kovaäänistä yskimistä koska tämä rasittaa hengitysteitä.

Käytä hönkäisytekniikkaa:

Vedä keuhkot täyteen ilmaan ja uloshengityksen alkaessa hönkäise keuhkojen pohjasta asti (kuin huurustaisit peiliä). Lima nousee isompiin hengitysteihin ja kurkunpäähän, jolloin se on helppo ja kevyt yskäistä pois.



## Hengityksen- ja limanirrotuksen apuvälineet



Acapella

### Asentotyhjennys

Mikäli sairastat sydän- tai verenpainetautiä, sinulle ei suositella valutusasentoa jossa joudut olemaan ylävartalo alaspäin.

Valutusasennon tarkoituksena on painovoiman avulla saada lima valumaan alemmista ilmasteistä kohti ylempiä hengitysteitä, joista lima saadaan helpommin yskittyä pois.

Valutusasennossa tulee olla 15–20 minuuttia, jotta lima ehtii lähteä kunnolla liikkeelle. Tyhjentyksen tehostumiseksi hengitä välillä muutamia kertoja tehokkaasti sisään ja ulos, muista myös yskiä tehokkaasti.