



Region Dalarnas uppgift är att göra Dalarna till en ännu bättre plats att leva på. Vi svarar för hälso- och sjukvård, tandvård, kollektivtrafik, hjälpmedel, folkhögskolor och arbetar med folkbildning, forskning, folkhälsa och kultur. Vi arbetar också med utvecklingsfrågor inom infrastruktur, näringsliv, arbetsmarknad och miljö.

Tillsammans arbetar vi för ett hälsosamt Dalarna!



Region Dalarna
Box 712
791 29 Falun
Vasagatan 27, Falun

www.regiondalarna.se



Övningar för att normalisera andningsmönster

Fysioterapi Dalarna



Fysisk aktivitet

Tänk på att andas basalt även under fysisk aktivitet (t.ex. städning, diskning, trädgårdsarbete, promenad, cykling). Andningsrörelser sker även högt upp i bröstkorgen vid fysisk aktivitet.

Sluten läppandning vid fysisk aktivitet. Andas in som vanligt men håll ihop läpparna under utandning så att det blir ett motstånd (som när man blåser på något varmt). Den slutna läppandningen bidrar till att andningen blir djupare och lugnare. Prova att använda denna andning under fysisk aktivitet för att minska eventuell andfåddhet.

Trappgång och gång i uppförsbacke. Andas i takt med stegen vid gång uppåt i trappa eller i uppförsbacke. Exempel: andas in under två steg och andas ut under två steg. Hitta en rytm som känns bra. Att använda sluten läppandning kan också vara till hjälp (se ovanstående punkt).

Kom ihåg

Var uppmärksam på andningsmönstret flera gånger under dagen i olika positioner och situationer. Känn efter om magen åker ut under inandning och in under utandning.

Träna på ett basalt andningsmönster flera gånger per dag i olika positioner och situationer.

Var uppmärksam på att återgå till ett basalt andningsmönster efter tillfällen då andningsrörelserna varit förlagd högt upp i bröstkorgen, t.ex. efter stress.

Framtagen av:
Fysioterapi Dalarna, Carina Hagman, leg sjukgymnast

november 2021

Stående

- Stå mot en vägg med stöd för rygg och nacke med händerna på magen vid navelhöjd. Andas med lugna andetag och känn att magen åker ut under inandning och in under utandning.
- Stå mot en vägg med stöd för ryggen. Ha båda händerna bakom nacken. Andas med lugna andetag och känn att magen åker ut under inandning och in under utandning.
- Stå mot en vägg med stöd för ryggen. Ha en hand bakom nacken och den andra på magen vid navelhöjd. Andas med lugna andetag och känn att magen åker ut under inandning och in under utandning.
- Stå böjd framåt och häng på armarna mot ett bord (typ köksbord). Andas med lugna andetag och känn att magen åker ut under inandning och in under utandning.
- Stå utan stöd med händerna på magen vid navelhöjd. Andas med lugna andetag och känn att magen åker ut under inandning och in under utandning.

Andningsmönster

Ett normalt, energisnålt och effektivt andningsmönster i vila innebär att andningsrörelser är förlagda i buken och nedre delen av bröstkorgen. Diafragmamuskel (mellangärdet) är den dominerande andningsmuskeln. Det brukar kallas för ett *basalt andningsmönster* eller att man "andas med magen". För de flesta är det lättast att lära sig ett basalt andningsmönster i liggande. I liggande är det lättare att slappna av och musklerna behöver inte arbeta för att hålla balansen. I sittande utan stöd och i stående utan stöd kan det vara svårare att andas basalt då diafragmamuskel hjälper till att stabilisera bålen och att hålla balansen. I samband med fysisk aktivitet används även andningsmuskler i övre delen av bröstkorgen vilket innebär att andningsrörelser även sker där. I denna broschyr finns några andningsövningar i olika positioner. Träna framför allt på de övningar som fysioterapeuten/sjukgymnasten kryssat för. Tänk på att inte spänna/hålla in magen under övningarna då det försvårar den basala andningen. Andningsrörelser i vila är ganska små rörelser. Ett sätt att känna var det ska röra sig i magen vid inandning är att andas in snabbt och kort ("sniffa") samtidigt som en hand vilar på magen. Vid sniffning aktiveras diafragmamuskel och magen åker ut.

Liggande

Ligg på rygg med en liten kudde/rulle under knäna. Lägg händerna på magen vid navelhöjd. Andas med lugna andetag och känn att magen höjer sig under inandning och sänker sig under utandning.

Ligg på rygg med en liten kudde/rulle under knäna. Ha båda händerna bakom nacken. Andas med lugna andetag och känn att magen höjer sig under inandning och sänker sig under utandning.

Ligg på rygg med en liten kudde/rulle under knäna. Ha en hand bakom nacken och den andra på magen vid navelhöjd. Andas med lugna andetag och känn att magen höjer sig under inandning och sänker sig under utandning.

Knästående

Stå på alla fyra med stöd av underarmarna. Slappna av i magmusklerna och låt huvudet hänga. Andas med lugna andetag och känn att magen åker ut under inandning och in under utandning.

Sittande

Sitt med stöd för rygg och nacke (t.ex. i soffa eller fåtölj) med händerna på magen vid navelhöjd. Andas med lugna andetag och känn att magen åker ut under inandning och in under utandning.

Sitt med stöd för ryggen. Ha båda händerna bakom nacken. Andas med lugna andetag och känn att magen åker ut under inandning och in under utandning.

Sitt med stöd för ryggen. Ha en hand bakom nacken och den andra på magen vid navelhöjd. Andas med lugna andetag och känn att magen åker ut under inandning och in under utandning.

Sitt utan stöd med händerna på magen vid navelhöjd. Andas med lugna andetag och känn att magen åker ut under inandning och in under utandning.