

Tips & Tricks – 10 tips för dig med astma

1. Andningsträna med sugrör! Andningsträning öppnar upp de små luftvägarna, förbättrar andningsmuskulaturens styrka och lungfunktionen. Ta fram en flaska med en liter vatten och ett smalt sugrör. Stoppa ner sugröret tio centimeter ner i vattnet. Ta ett djupt andetag och andas sedan långsamt ut genom sugröret, börja om och upprepa tio gånger. Andningsträna två gånger om dagen.¹
2. Överviktig med bukfetma? Då är det bra att andningsträna eftersom bukfetma ökar trycket i bukhålan och motverkar rörligheten i vår största andningsmuskel, diafragma.¹
3. Bästa träningskombinationen vid astma är kondition och styrka! Det leder till bättre fysisk förmåga, förbättrad livskvalité, mindre astmasymtom och färre försämringsperioder.²
4. Om du reagerar på kall luft kan du pröva med att ha en halsduk framför mun och näsa när du tränar. Om det inte hjälper kan du köpa en värmeväxlare, som värmer upp inandningsluften, på apoteket.²
5. Yoga gärna intensivt, det förbättrar kondition, styrka och andningsteknik och leder till förbättrad sjukdomskontroll.³
6. Behandlas du med kortison som du inhalerar? Då ska du skölja mun och svalg tre gånger när du har inhalerat kortison, så minskar risken för svampinfektion i munnen.⁴
7. Svälj två klunkar vatten efter att du sköljt och gurglat mun och svalg, det minskar eventuell heshet.⁴
8. Om du besväras av heshet, trots att du alltid sköljer svalg och sedan sväljer två klunkar vatten, kan du fråga din läkare.⁴
9. Bär alltid med dig snabbverkande medicin, om du har det.⁵
10. Försök få in en rutin för att ta dina mediciner och koppla gärna ihop det med en annan rutin som du redan har, till exempel innan du borstar tänderna, vid eftermiddagsfikat, innan du går till träningen, vid middagen eller på kvällen när du lägger dig.⁵

Referenser: 1. Vårdhandboken. <https://www.vardhandboken.se/vard-och-behandling/luftvagar/andningsvard/andningsbeframjande-tekniker/> 2. FYSS.se. <http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/02/17.-Astma.pdf> 3. Papp ME. Hatha yogic exercises for physical function in healthy individuals and patients with obstructive respiratory disorders. Stockholm: Karolinska institutet; 2017. 4. Janusinfo. <https://janusinfo.se/behandling/expert-gruppsutlatanden/lungochallergisjukdomar/lungochallergisjukdomar/skoljmedvattenochspottautefterinhalationssteroid.5.3daa1b3d160c00a26d2b5b.html> 5. 1177 Vårdguiden. <https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/andningssvarigheter-och-andningsuppehall/astma/>

