

HINGAMISHARJUTUSED KROONILISE KOPSUHAIGUSEGA PATSIENTIDELE

Käesoleva infolehe eesmärk on tutvustada patsiendile hingamisharjutusi, mis pidurdavad kroonilise kopsuhaiguse (KOK) väljakujunemist või arengut.

Miks on see vajalik?

Hingamisharjutused leevendavad selliseid haiguse sümptomeid nagu õhupuudus, hingeldus, hingamisraskus, ja aitavad parandada elukvaliteeti. Regulaarsed hingamisharjutused ja jalutamine aitavad tugevdada immuunsüsteemi. Hingamise ja kõhimise eritehnikate korrapärane harjutamine, sobiva kehaasendi valik, energia säästmise võtted ning jalutamine aitavad oluliselt vähendada õhupuudust ja parandada igapäevast toimetulekut.

1. Hingamist kergendavad asendid – aitavad hingamispuudulikkuse või astmahoo korral vabamalt hingata.

- ❖ Lamage voodil külili, peaosa veidi kõrgemal; asetage voodipool olev käsi pea alla ning teise käega toetage keha eest.
- ❖ Istudes toetage sirutatud käed istmiku kõrvale, selja alaosa hoidke sirgena.
- ❖ Istuge kutsariistes (küünarvarred või sirutatud käed toetuvad reitele), selja alaosa hoidke sirgena.
- ❖ Istuge toetades küünarvarred lauale või asetage käed sõrmseongus kuklale.
- ❖ Istuge värvavahiasendis (sirutatud käed toetuvad reitele) või seiske, toetades üks käsi vastu seina, teine käsi puusale.
- ❖ Seiske keha ettepoole kaldus, toetades käed näiteks aknalauale.
- ❖ Seiske nii, et keha oleks lõtvunud (seinast 30 cm kaugusel, seljaga toetage vastu seina, keskenduge käte ja õlavöö lõdvestamisele).

2. Hingamisharjutused – arendavad hingamislihaste jõudu ja vastupidavust ning parandavad õhuvoolu kopsudes. Sooritage harjutusi rahulikult ning jälgige, et pea ei hakkaks ringi käima. Pearingluse tekkel katkestage harjutuste sooritamine ning puhake. Jätkake harjutustega, kui enesetunne on paranenud.

2.1. Hingamine huulte kokku surumisega

- ❖ Hingake aeglaselt läbi nina sisse.
- ❖ Suruge huuled kokku, nagu tahaksite vilistada.
- ❖ Hingake aeglaselt välja läbi kokkusurutud huulte. Väljahingamine kestku kaks korda kauem kui sissehingamine.
- ❖ Ärge suruge oma kopse jõuga õhust tühjaks.

2.2. Hingamine huulte kokku surumisega hingamispeetusega. Hingamispeetus parandab hapniku ja süsihappegaasi vahetust kopsu alveoolides.

- ❖ Hingake aeglaselt läbi nina sisse.
- ❖ Hoidke 3-5 sekundit hinge kinni.
- ❖ Hingake aeglaselt välja läbi kokkusurutud huulte. Väljahingamine kestku kaks korda kauem kui sissehingamine.
- ❖ Ärge suruge oma kopse jõuga õhust tühjaks.

3. Hingamise erivõtted

3.1. Vahelihase abil ehk diafragmaalne hingamine – muudab Teie jõupingutused hingamise ajal väiksemaks, raskendatud hingamise korral aitab seda kontrollida ning parandab õhuvoolu kopsudesse ja kopsu alveoolidesse.

- ❖ Lõdvestage õlad.
- ❖ Asetage üks käsi kõhule.
- ❖ Hingake läbi nina sisse, kõht võib ettepoole.
- ❖ Pingutage kõhulihaseid.
- ❖ Hingake välja läbi kokkusurutud huulte, kõht lameneb.

Korrake harjutust 3 korda ning puhake 2 minutit. Kui tekib pearinglus, hingake mõned korrad rahulikult ja alustage uuesti. Sooritage seda harjutust päeva jooksul korduvalt. Seda harjutust võite sooritada nii lamades, istudes, seistes kui ka kõndides.

3.2. Roidelihaste abi kasutamine hingamisel – muudab jõupingutused hingamise ajal väiksemaks, raskendatud hingamise korral aitab seda kontrollida ning parandab õhuvoolu kopsudesse ja kopsu alveoolidesse.

- ❖ Lõdvestage õlad.
- ❖ Sirutage käed külgedele.
- ❖ Hingake läbi nina sisse, rindkere laieneb.
- ❖ Hingake välja läbi kokkusurutud huulte, rindkere maht väheneb.

Korrake harjutust 3 korda ning puhake 2 minutit. Kui tekib pearinglus, hingake mõned korrad rahulikult ja alustage uuesti. Sooritage seda harjutust päeva jooksul korduvalt.

Pange tähele, et:

- ❖ väljahingamine oleks lõdvestatud ja passiivne, mitte jõuline;
- ❖ vältige liiga pikka väljahingamist, kuna see tekitab olukorra, kus hakkate hingeldades sisse hingama;
- ❖ 3-4 sügavast sisse- ja väljahingamisest korraga on piisav, et vältida hüperventilatsiooni.

Järgnevad tehnikad laiendavad ning avavad sulgunud hingamisteid, aidates neid puhastada sekreetidest, vähendavad hingamisteede kollapsi ohtu ja kergendavad väljahingamist.

4. Hingamisteede puhastamise tehnika

4.1. Pudelisse puhumine – sekreedi eemalduse soodustamiseks:

- ❖ Pange pudelisse 10 cm vett.
- ❖ Võtke 50 cm pikkusega voolik läbimõõduga 1 cm.
- ❖ Hingake rahulikult nina kaudu sisse ja puhuge suus oleva vooliku kaudu kopsud tühjaks, nii, et vesi pudelis mullitab.
- ❖ Tehke nii 5-10 korda järjest. Seejärel kõhige tugevasti ja pidage pausi. Puhumisseeriat võib korrata 1-3 korda.
- ❖ Harjutust võib sooritada vastavalt olukorrale ja seisundile iga tund või mõned korrad päevas.

5. Õiged köhimistehnikad – köhimine aitab eemaldada hingamisteedesse kogunenud röga, mille eemaldamisel kopsudest saate paremini hingata. Kuna röga koguneb kopsudesse eriti

öisel ajal, on kõige sobivam valida köhimiseks hommikune aeg. Selleks, et röga oleks kergem välja köhida, jooge enne köhimist midagi sooja. Kui röga puudub, ärge sundige end köhima.

5.1. Kontrollitud köhimistehnika:

- ❖ Istuge mugavalt.
- ❖ Langetage pea kergelt ettepoole.
- ❖ Asetage mõlemad jalad kindlalt vastu maad.
- ❖ Hingake sügavalt sisse, kasutades vahelihasega hingamise tehnikat.
- ❖ Proovige 3 sekundit hinge kinni hoida.
- ❖ Köhatage kaks korda pooleldi avatud suuga. Hoidke paberist salvrätik suu ees. Esimene köhatatus paneb röga liikuma, teine köhatatus saadab röga kurku.
- ❖ Sülitage röga salvrätikusse ja kontrollige röga värvust. Kui röga on värvuselt kollane, roheline või punane, rääkige sellest oma arstile. Salvrätik visake näiteks WC-potti või prügikasti.
- ❖ Kui esimese korraga röga ei välju, proovige pärast pausi mõned korrad uuesti.

5.2. Jõuline väljahingamine:

- ❖ Istuge mugavalt.
- ❖ Langetage pea kergelt ettepoole.
- ❖ Asetage mõlemad jalad kindlalt vastu maad.
- ❖ Hingake sügavalt sisse, kasutades vahelihasega hingamise tehnikat.
- ❖ Hingake jõuliselt läbi avatud suu välja nagu sooviksite akn klaasile udulaiku teha.
- ❖ Korrake seda mõned korrad.

6. Lõdvestustehnika - õhupuuduse korral tekkiv ärevus muudab hingamise kiiremaks ning suurendab lihaspinget, mis omakorda süvendab õhupuudust. Lõdvestustehnika vähendab pinget lihastes, leevendab õhupuudust, aeglustab hingamissagedust ja korrastab südamelööke.

- ❖ Võtke mugav asend.
- ❖ Kujutlege, et olete mõnes rahulikus kohas.
- ❖ Lõdvestage kõhulihased ning kasutage vahelihasega hingamise tehnikat.
- ❖ Tunnetage, kuidas kõht tõuseb ja langeb ning laske õhuvoolul rahulikult kehast läbi voolata.
- ❖ Keskenduge oma kätele, tunnetage nende raskust.
- ❖ Keskenduge jalgadele, tunnetage nende raskust.
- ❖ Tunnetage, kuidas Teie pea muutub raskeks, lõdvestage näolihased.
- ❖ Tunnetage oma keha raskust ja sooja energiat voolamas läbi keha.
- ❖ Lubage oma kehal iga hingetõmbega järjest enam lõdvestuda.
- ❖ Nautige seda tunnet nii kaua, kui võimalik.
- ❖ Kui olete selleks valmis, kuulatlege häält ruumis, hakake aeglaselt liigutama.

Kerge raskusastmega KOK-i puhul on inimene võimeline ka sportima. Treeninguks sobivad üldised võimlemisharjutused, harjutused kätele, jalutamine, treppidel käimine, jalgrattasõit. Programm peab olema pidev, harjutada tuleb 3-5 päeva nädalas.

Kasutatud kirjandus:

- ❖ Kõre, K. Kopsuhaiguste füsioteraapia. 2005, Tallinn: SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla. <https://www.google.com/search?q=kopsuhaiguste+f%C3%BCsioteraapia&sourceid=ie7&rls=com.microsoft:et:IE-Address&ie=&oe=> 21.03.2014.
- ❖ Hingamisharjutused krooniliste kopsuhaiguste korral. 2009, Tallinn: Ida-Tallinna Keskhaigla. <https://www.google.com/search?q=hingamisharjutused+krooniliste+kopsuhaiguste+korral&sourceid=ie7&rls=com.microsoft:et:IE-Address&ie=&oe=> 21.03.2014
- ❖ Kõre, K., Merimaa, M., Loit, H-M. Kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse põdeja meelespea 1.– 3. vihik. 2006-2008, Tallinn: Talmar ja Põhi OÜ, Rebellis AS.
- ❖ www.kopsuliit.ee 21.03.2014

Koostatud: Sisehaiguste kliinik, polikliinilise osakonna õde Anu Hobuskoppel, märts 2014

Ajakohastatud: Sisehaiguste kliinik, polikliinilise osakonna õde Anu Hobuskoppel, veebruar 2018