

# Lär dig Andas rätt



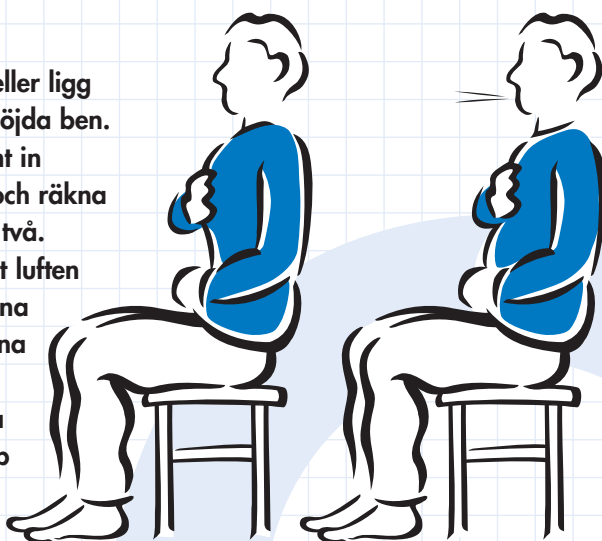
**Gymnastikprogram för dig som har astma.  
Övningarna är en hjälp till god andningsteknik,  
ökad rörlighet och styrka i muskulaturen, bättre  
kondition och avslappning.**

# ANDNINGSTEKNIK – Övningar nr 1 till 5

Tänk på att träna in rätt andningsteknik under perioder då du mår bra.

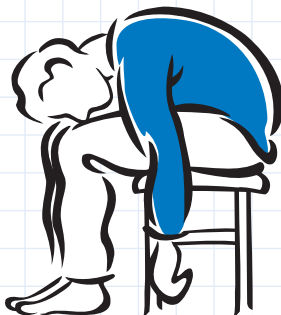
Så här ..... eller så här

- 1a. Sitt på en stol eller ligg på rygg med böjda ben. Andas långsamt in genom näsan och räkna i lugn takt: ett, två. Pys långsamt ut luften genom halvslutna läppar och räkna lugnt: tre, fyra, fem, sex. Hosta eller harkla upp slem.

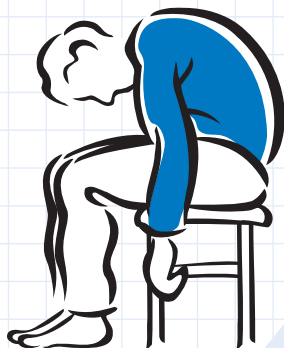


- 1b. Rätt andningsteknik? Lägg en hand på bröstet och en på magen. Magen höjer sig då du andas in och sjunker då du pys ut luften. Bröstet rör sig mycket lite.

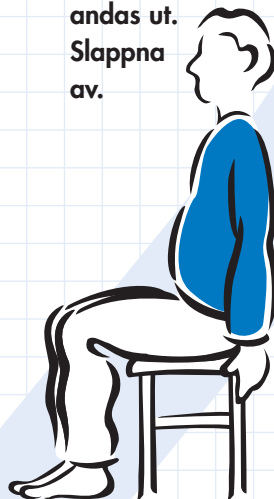
- 2a. Andas in lugnt. Andas sedan ut samtidigt som du böjer huvudet ner mot knäna. Låt armarna falla tungt.



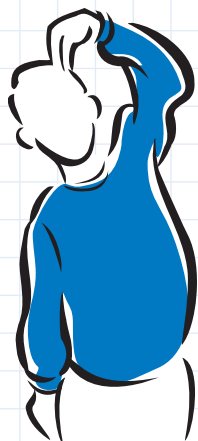
- 2b. Andas in och räta på ryggraden, kota för kota.



- 2c. Sitt rak och andas ut. Slappna av.



3. Svep en handduk runt nedre delen av ryggen och bröstkorgen. Andas ut och pressa ihop bröstkorgen med handduken. Andas in och vidga bröstkorgen utåt sidorna och håll handduken som motstånd.



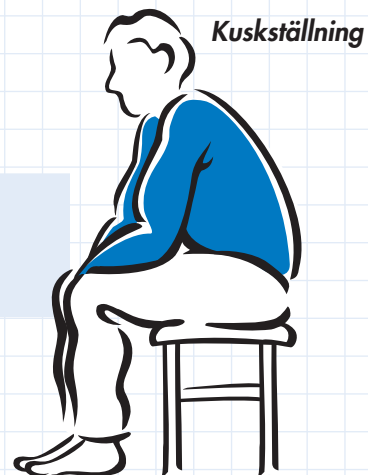
- 4a. Böj överkroppen åt sidan. För armen över huvudet samtidigt som du andas in.



- 4b. Res upp och för armen nedåt samtidigt som du andas ut. Slappna av.



- 4c. Växla sida och tänk på andningen.



5. Sitt i så kallad kuskställning med armbågarna stödda mot knäna och kroppen naturligt framåtlutad.

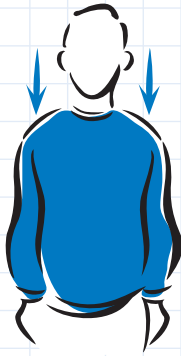
# RÖRLIGHETSTRÄNING – Övningar nr 6 till 13

Med några enkla övningar kan du träna upp rörligheten i axlar, nacke, skuldror och bröstorg.

## Axlar och nacke

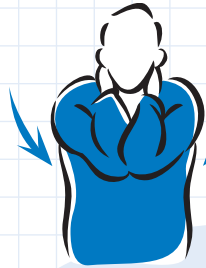


6a. Dra upp axlarna mot öronen. Hakan mot bröstet. Håll kvar.



6b. Sänk axlarna. Slappna av.

## Skuldror och bröstorg

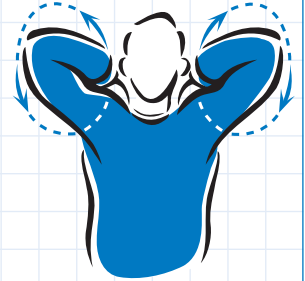


7a. Knäpp händerna i nacken och pressa ihop armbågarna.



7b. För armbågarna utåt sidorna och känn att skulderbladen pressas mot varandra. Slappna av.

## Axlar



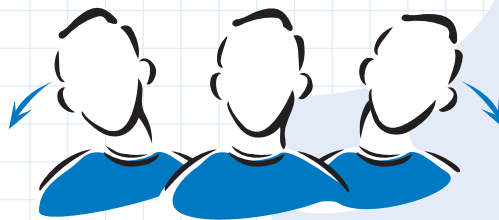
8. Böj armarna och lägg händerna på axlarna. "Rita" stora cirklar med armbågarna framåt. Vänd och gör rörelsen åt andra hållet, dvs bakåt.

## Överkroppens sida

9. Sträck armen upp mot taket, rakt förbi örat. "Plocka äpplen." Slappna av. Växla sida.

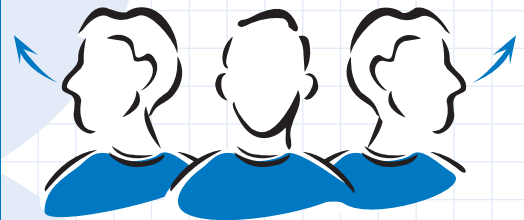


## Nacke och hals



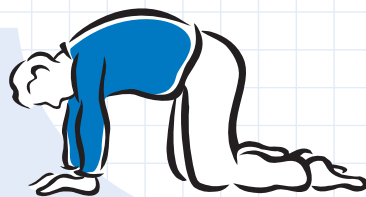
10a. Böj huvudet åt sidan med örat mot axeln.  
10b. Res upp. Slappna av.  
10c. Upprepa böjningen mot andra axeln.

## Nacke och hals

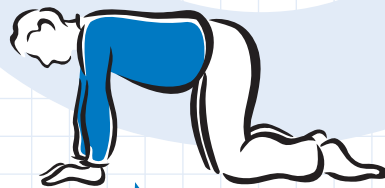


11a. Vrid huvudet åt sidan genom att se över axeln.  
11b. Gå tillbaka.  
11c. Upprepa vridningen åt andra hållet.

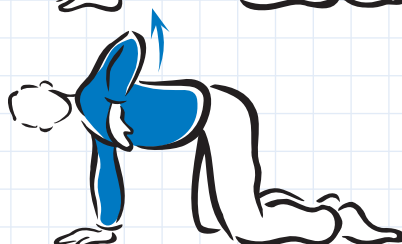
12a. Stå på alla fyra och kuta med ryggen. Dra in stjärten och håll hakan mot bröstet.



12b. Lyft huvudet lite och slappna av i ryggen utan att svanka. Upprepa.



12c. Stå som 12b. Böj ena armen och vrid ut mot sidan. Följ armrörelsen med blicken. Växla sida. Upprepa.



## Bröst- och armmuskler

13a. Ligg på sidan med böjda ben.

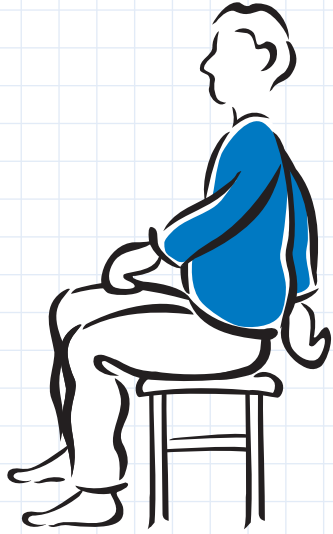


13b. Vrid överkroppen och huvudet åt motsatt håll. Övre armen sträckt och handflatan mot taket. Håll kvar benen med undre armens hand på knät. Håll i sju sekunder. Upprepa åt andra hållet.

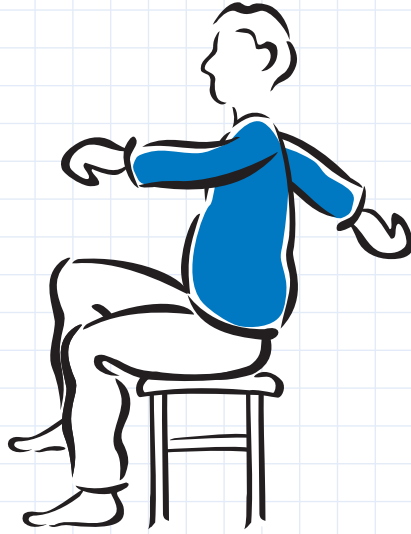
# KONDITION OCH STYRKA – Övningar nr 14 till 17

Det är viktigt med en bra kondition. Under perioder då du inte orkar gå ut så mycket, kan du träna konditionen sittande på en stol. Styrkeövningarna som följer sker liggande, då pulsen får gå ner igen.

## Många muskler och lite flås...

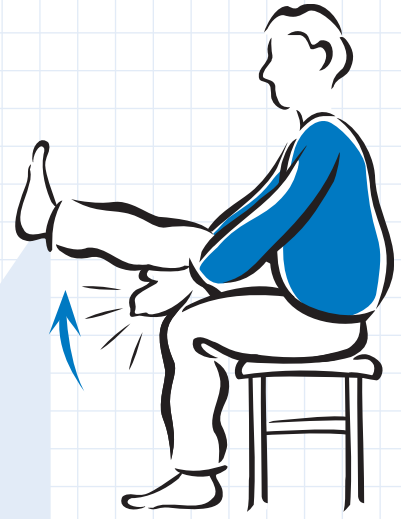


14a. Sitt och "gå på stället".



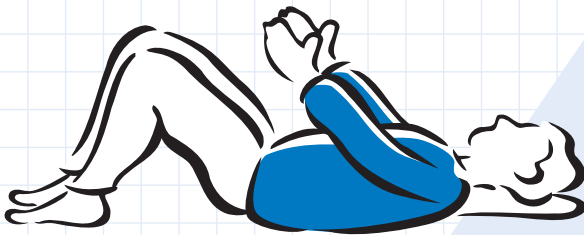
14b. Öka efter en stund takten och "gå" med högt uppdragna knän. Sväng armarna.

## Magen och lårets baksida



15. Sträck ut benet med rakt knä, tårna pekar mot näsan. Klappa händerna under knät. Upprepa rörelsen växelvis.

## Magens raka och sneda muskler

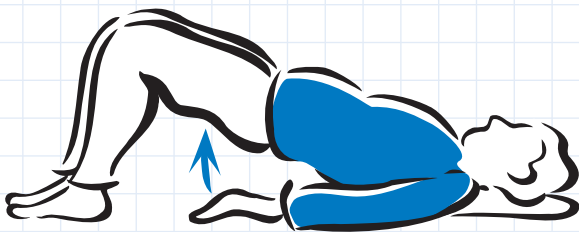


16a. Ligg ner med böjda ben. Sträck armarna uppåt, framåt.

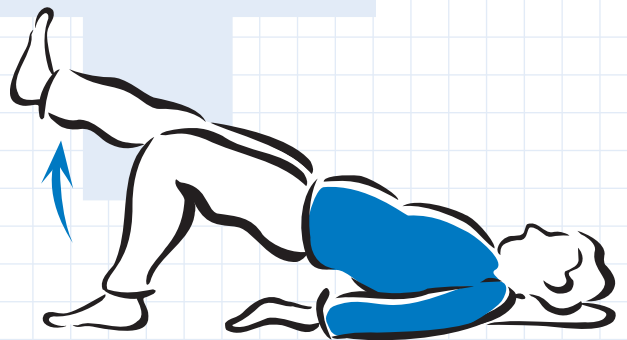


16b. Rulla upp med huvud och skuldror långsamt med svanken kvar i golvet och hakan mot bröstet. Håll kvar i sju sekunder. Rulla ner och slappna av. Gör uppresningar framåt växlande mellan höger och vänster sidas knän.

## Stjärtmuskler, lår och nedre delen av ryggen



17a. Ligg med böjda ben. Knip ihop skinkorna, höfterna uppåt.

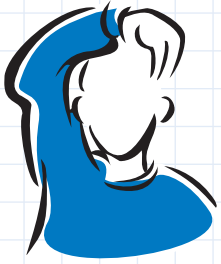


17b. Lyft ena benet framåt, uppåt. Knäna i jämnhöjd med varandra. Växla ben.

# TÖJNING AV MUSKULATUR, STRETCH – Övningar nr 18 till 23

Stretch, eller töjning av muskulaturen, har använts av sjukgymnaster under många år. Tänk på att muskeln du töjer ska vara varm. Följ våra konditionsövningar eller gör töjningarna efter en promenad.

## Mot späningsvärk i axlar



18a. Fatta ena handen över örat. Pressa huvudet mot handen. Håll kvar i sju sekunder. Slappna av.

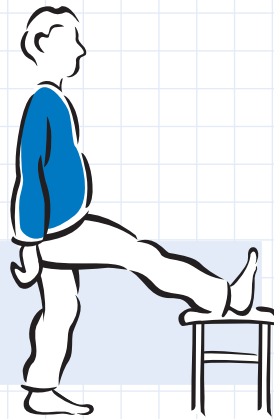


18b. Böj huvudet åt sidan med hjälp av handen. Känn att det stramar.

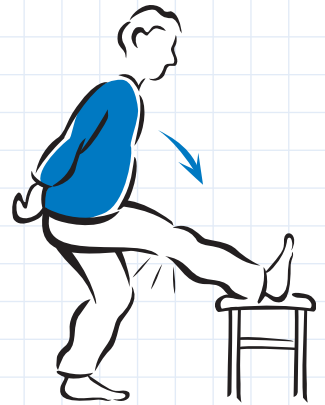


18c. Res upp och slappna av. Upprepa böjningen åt andra hållet.

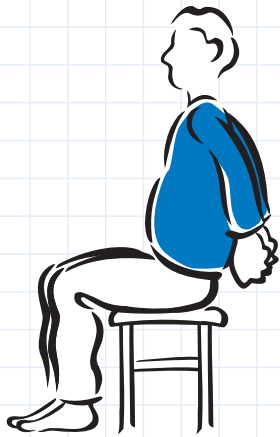
## Baksidan av låret



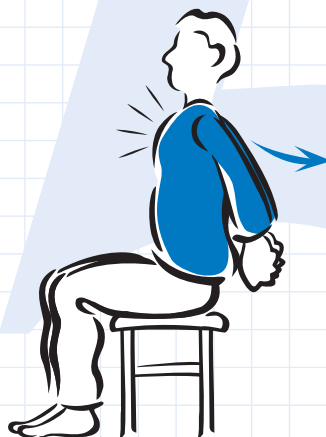
21a. Sätt upp ena benet på en stol. Tårna pekar mot näsan. Bakre benet med något böjt knä. Foten på golvet riktas rakt framåt.



21b. Pressa hälen mot stolen och fäll överkroppen sakta framåt med rak rygg. Det ska strama på lårets baksida. Byt till andra benet.

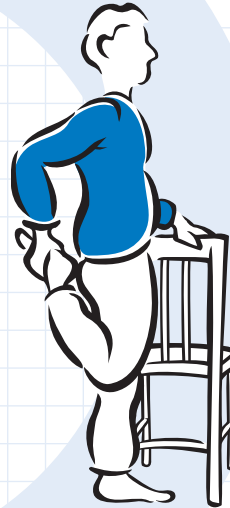


19a. Knäpp händerna bakom ryggen



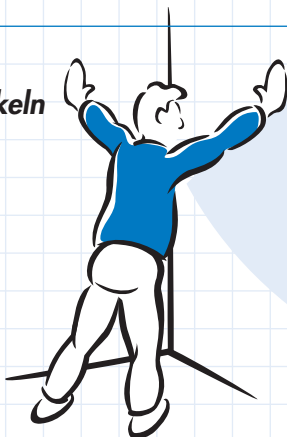
19b. Sträck armarna bakåt och dra ihop skulderbladen. Håll i sju sekunder. Slappna av.

## Lårets framsida



22. Ta stöd mot en stol. Lyft ena foten och dra långsamt hälen mot stjärten. Skjut fram höften. Svanka inte. Håll kvar i sju sekunder. Byt till andra benet.

## Stora bröstmuskeln



20a. Stå i ett hörn och ta stöd med händerna mot väggen. Rak rygg och armarna sträckta uppåt. Pressa händerna mot väggen. Håll i sju sekunder. Slappna av.



20b. Låt kroppen falla framåt. Känn att det stramar i bröstmuskeln.

## Avslappning



23. Avsluta övningsprogrammet med en stunds vila. Lägg upp fötterna på pallen eller i soffan. Slut ögonen och andas lugnt och låt välbehaget sprida sig i hela kroppen.

## Så här gör du

Läs först igenom texten på sidorna 6–7 noga. Studera också övningsprogrammet innan du börjar övningarna. Sidorna 2–5 omfattar andningsteknik, rörlighetsträning, kondition och styrka samt töjning av muskulatur/stretch. När du gått igenom texterna och teckningarna kan du sätta upp övningsschemat på väggen i t ex sovrummet och sätta igång.

De första övningarna, 1–5, avser att träna in en god andningsteknik. Övningarna 6–13 mjukar upp nack- och skulderpartiet, stela axlar och tränar upp bröstkorgens rörlighet. Övningarna 14–17 tränar konditionen och styrkan i flera muskler, framför allt lår- och magmuskler. Med de tre sista övningarna, 18–22, töjer du på muskulatur som lätt blir förkortad. Sista bilden visar hur du avslutar programmet med avslappning.

Avsätt en bestämd tid varje morgon och kväll då du genomför programmet. Studera teckningarna och följ anvisningarna noga. Så småningom blir rörelserna invanda och programmet går allt lättare att genomföra.

## Ge inte upp

Tänk på att du arbetar långsiktigt. Efterhand kommer du att märka hur konditionen förbättras och krafterna ökar.

## Andas rätt

Du som har astma kan göra mycket för att förebygga din sjukdom genom en stunds övning varje dag. Med rätt andningsteknik kan du lättare motverka astmabesvären när de sätter in. Avslappning och rörelseträning kan motverka felställningar och spänningar som ofta blir en följd av astma.

Andas med långsamma och djupa andetag. Du andas bättre om du är avslappnad och lugn. Oro ger spända muskler, syreatgången blir större och andningen snabbare. När du andas in, vidgas bröstkorgen genom att andningsmuskeln dras samman. Diafragman är den viktigaste inandningsmuskeln. När du andas in sker följande:

- 1) diafragman dras nedåt,
- 2) revbenen lyfts utåt och uppåt, bröstbenet framåt och uppåt,
- 3) bröstkorgens volym ökar och luft suges in i lungorna.

När du andas ut under vila, använder du normalt inte de utandningsmuskler som finns mellan revbenen, bukmuskler, ryggmuskler och muskler kring skuldrorna. Däremot används dessa muskler då man är aktiv och då det uppstår andningssvårigheter. När du andas ut sker följande:

- 1) andningsmuskeln slappnar av,
- 2) lungornas inåtriktade elastiska krafter tar överhanden,
- 3) bröstkorgens volym minskar och luft strömmar ut ur lungorna.

Låt luften passera genom halvslutna läppar när du andas ut. Genom att andas mot ett lätt motstånd håller man luftrören mer öppna och utandningen underlättas.

## Hosta rätt = "huffa"

Sekret får du bort genom att först ta några djupa andetag och därefter stöta ut luften, "huffa", precis som du gör när du immar på glaset då du putsar en spegel. Det är bra om du tar luftrörsvidgande medicin innan du börjar med andningsövningarna. Drick rikligt, gärna varmt. Hoststöten eller "huffningen" blir bättre om du har starka bukmuskler.

## Viloställningar när du är andfådd

När du har svårt för att andas, eller är andfådd, kan du underlätta andningen genom olika viloställningar. Du avlastar då de muskler som ska hjälpa till vid andningen. På så sätt minskas energiförbrukningen och du får en lugnare andning. Här följer några ställningar som underlättar andningen.

1. Sitt på en stol och stöd armar och panna mot en kudde på ett bord. En pall under fötterna.



2. Sätt upp ena foten på pallen. Böj armarna mjukt och låt överkroppen vila mot knät.

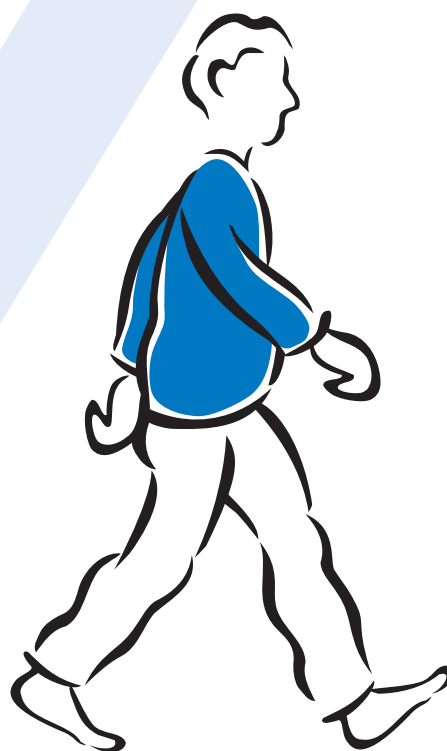


3. Öppna gärna ett fönster. Stöd händerna mot fönsterkarmen. Stå brett med fötterna.



## Håll dig i form

Det är viktigt att hålla sig i form. Försök att skaffa de motionsvanor som passar dig bäst. Många tycker om att simma, cykla eller promenera. Du bör ta luftrörsvidgande medicin innan du börjar din motion. Kom ihåg att värma upp långsamt. Kall och rå luft kan ge andningsbesvär, liksom en alltför snabb start av motionen.



## Avslappning

Försök att träna avslappning regelbundet. När du har astmabesvär ger det ansträngande andningsarbetet ofta upphov till muskelspänningar. Många känner oro och ångest inför sin sjukdom. Genom att regelbundet träna avslappning lär du dig att lättare handskas med denna oro. Med hjälp av olika avslappningstekniker kan du träna in förmågan att slappna av.

## Övningsprogrammet lär dig:

- att slappna av,
- en god andningsteknik.

## Övningsprogrammet ger dig:

- avspända muskler i skuldror och nacke,
- ökad rörlighet i bröstkorgen,
- ökad styrka i buk- och lårmuskler.

## Fimpa för gott

Tobaksrökning är en onödig påfrestning för dig som har astma, så även för din omgivning. Vi rekommenderar därför dig att fimpa för gott.

## Bli medlem i

## Astma- och Allergiförbundet

Det ger många fördelar. Du får bland annat tidningen Allergia med 8 nr/år.

För mer info gå in på [astmaoallergiforbundet.se](http://astmaoallergiforbundet.se)



### Astma- och Allergiförbundet

S:t Eriksgatan 44, 5 tr

Box 49 303, 100 29 Stockholm

Telefon: 08-506 28 200 · Telefax: 08-506 28 249

[info@astmaoallergiforbundet.se](mailto:info@astmaoallergiforbundet.se) · [www.astmaoallergiforbundet.se](http://www.astmaoallergiforbundet.se)