

Dysfunktionel eller uhensigtsmæssig vejrtrækning

Hvad er dysfunktionel eller uhensigtsmæssig vejrtrækning?

Der findes ikke en skarp definition på dysfunktionel vejrtrækning, og der eksisterer flere forskellige beskrivelser.

Generelt kan man sige, at en dysfunktionel vejrtrækning er en kronisk tilstand eller ændring i måden, du trækker vejret på.

Har du en dysfunktionel vejrtrækning, harmonerer den måde, du trækker vejret på, ikke med, hvad du laver fysisk. Et billede kan være, at vi trækker vejret hurtigere og bliver forpustede, når vi bliver fysisk udfordrede ved f.eks. at løbe eller cykle. Har vi en sådan vejrtrækning, når vi sidder stille, harmonerer vejrtrækningen ikke med den fysiske aktivitet.

Når du trækker vejret overfladisk eller hyperventilerer, får du ikke ilten helt ned i alveolerne, som er det sted i lungerne, hvor udvekslingen af ilt og kuldioxid til blodbanen finder sted. Resultatet er, at ilten ikke kommer over i blodet.

Hvad er symptomerne på uhensigtsmæssig vejrtrækning?

De hyppigste symptomer

- du hyperventilerer
- du har åndenød
- du trækker vejret overfladisk.

Mange oplever

- en trykken og smerter i brystet
- hyppig gaben.

Den unormalt øgede vejrtrækning gør, at du udånder for meget kuldioxid, og det kan give en række fysiske symptomer:

- synsforstyrrelser
- føleforstyrrelser
- prikken i fingre og hænder
- koncentrationsbesvær
- svimmelhed
- træthed
- angst

Allesammen symptomer, som påvirker livskvaliteten.

Hvordan får du stillet diagnosen?

Man kan ikke påvise dysfunktionel vejrtrækning ved en lungefunktionsundersøgelse eller scanning.

Lægen kan vurdere din vejrtrækning ved hjælp af et spørgeskema. Din score vil give et billede af, om der er tale om dysfunktionel vejrtrækning.

Hvordan kan fysioterapi hjælpe?

Flere undersøgelser viser, at vejrtrækningsøvelser hos personer med dysfunktionel vejrtrækning kan mindske symptomerne. En af undersøgelserne er et stort lodtrækningsforsøg i England fra 2018. Her blev deltagerne instrueret i vejrtrækningsøvelserne, enten på video eller ved fysisk fremmøde, hos en fysioterapeut. Gennem øvelserne blev deltagerne bevidste om, hvordan de kunne trække vejret dybere, bruge lungerne bedre og styre vejrtrækningen. Forsøget viste, at vejrtrækningsøvelser havde en gavnlig effekt på både symptomer og livskvalitet.

Kilder:

1. [Lunge.dk/astma/viden-astma-og-dysfunktionel-vejrtraekning](https://lunge.dk/astma/viden-astma-og-dysfunktionel-vejrtraekning)
2. auh.dk/patientvejledninger/lungesygdomme/gode-rad/uhensigtsmassig-vejrtrakning/

Øvelser der giver dybere, roligere vejrtrækning

Formålet med øvelserne er at få dybere og roligere vejrtrækning.

Vær tålmodig. Ændring i dit vejrtrækningsmønster kan tage lang tid, og de fleste skal øve sig gennem måneder.

Normalt trækker man vejret ca. 8-14 gange i minuttet. Trækker du vejret hurtigere, vil det være godt at ændre det.

Det vil være naturligt, du føler lufthunger under øvelserne, men fortsæt alligevel. Det er ikke farligt at mangle luft et stykke tid, og det er vigtigt, din krop vænner sig til følelsen, så den ikke reagerer med hurtig, uhensigtsmæssig vejrtrækning.

- Gå gradvist i gang med at øve dig.
- Planlæg din træning og find et sted, hvor du har ro omkring dig.
- Træn 2 gange dagligt i 10 minutter.
- Accepter hvis du kun kan lave øvelser få minutter ad gangen i starten. Efterhånden kan du fortsætte i længere tid.
- Lig på ryggen med bøjede knæ,
 - støt hoved og nakke med en pude, så du slapper godt af,
 - hold den ene hånd på maven og den anden på brystet.
 - træk vejret roligt og langsomt gennem næsen.
- Ved dyb og rolig vejrtrækning buler maven ud under indånding og sænkes ved udånding

Efterhånden som det bliver lettere, kan du øve dig i siddende, senere i stående stilling og senere gående og under mere krævende fysisk aktivitet.

Prøv også at gå 2-3 skridt, mens du trækker vejret ind, og gå 3-4 skridt mens du ånder ud. Ved at gøre udåndingen længere end indåndingen, fremmer du den dybe vejrtrækning.

Det skal du gøre ved pludselig indtrædende åndedrætsbesvær

- Lav synkebevægelser
- Hold pauser i vejrtrækningen: Træk vejret ind - hold vejret - pust ud - hold vejret og gentag.
- Tæl evt. til 3-4 under hver vejrtrækningsbevægelse og for hver pause.

Der findes flere gode vejrtrækningsøvelser på [Lunge.dk/åndedræt](https://lunge.dk/andedraet)

