

HARJOITA HENGITYSTÄ

OPAS ITSENÄISEEN HARJOITTELUUN



**NORA MYÖHÄNEN,
EMMA SAALI**

ALKUSANAT

Harjoita hengitystä -opas on tehty hengityssairaille ja kaikille hengitysterveydestään kiinnostuneille.

Oppaassa on ohjeita oman hengityksen harjoittamiseen ja rintarangan liikkuvuusliikkeisiin ja liikuntaan. Erityisesti hengityssairaat hyötyvät harjoituksista.

Oppaan harjoitukset ovat lääkkeettömiä ja laitteettomia, joten niitä voi tehdä paikasta riippumatta.

Hengitysharjoittelusta on useita hyötyjä:

- keuhkojen toiminnan,
- hapensaannin ja mielialan parantuminen,
- hengityksen ja yskimisen helpottuminen,
- hengitysteiden limaisuuden väheneminen,
- hengityslihasten vahvistaminen,
- hengenahdistuksen lieventyminen.

Oppaan on tarkistanut Hengityслиiton liikunnan asiantuntija.

Hyvä tietää

- Etsi itsellesi rauhallinen tila.
- Aloita kaikki hengitysharjoitukset maltillisesti ja tunnustele vointiasi harjoitusten aikana.
- Toistomäärät ovat suuntaa antavia.
- Toista hengitysharjoituksia mahdollisimman usein, esimerkiksi 2-4 kertaa päivässä.
- Yhdistele eri harjoituksia toisiinsa, niin saat harjoituksista paremman hyödyn.
- Pidä mahdollinen lääkitys helposti saatavilla.
- Hengitysharjoitusten lisäksi hengästyttävä liikunta on hyvää harjoitusta keuhkoille ja tehokas liman irrotus keino.

SISÄLLYS

OMAN HENGITYKSEN TIEDOSTAMINEN, TASAPAINOINEN HENGITTÄMINEN	3
PALLEAHENGITYS	4
HENGITYS KEUHKOJEN ERI OSIIN JA ERI ALKUASENNOISSA	5
HUULIRAKO HENGITYS	7
HUFFAAMINEN	8
BUTEYKO & PRANAYAMA	9
RINTARANGAN LIIKKUVUUS	10
LIIKUNTA SUOSITUKSET	12



OMAN HENGITYKSEN TIEDOSTAMINEN, TASAPAINOINEN HENGITTÄMINEN

Oman hengityksen tunnistaminen on tärkeää tasapainoisen hengityksen harjoittelussa.

Tasapainoinen hengitys on rentoa, hyvin virtaavaa ja se jakautuu tasaisesti keuhkojen eri osiin.

Tasapainoinen hengittäminen tehostaa hengityskaasujen vaihtoa ja auttaa selviämään arjen haasteista.

Harjoitellessasi hakeudu rauhalliseen ympäristöön ja sulje silmät.

Tarkastele, hengityksesi voimakkuutta, ääntä, sisäänhengityksen ja uloshengityksen kestoa sekä uloshengityksen jälkeistä normaalia lyhyttä katkoa.

Pyri uloshengityksen olevan kaksi kertaa pidempi kuin sisäänhengityksen.

Tunnustele käsillä, kohoaako ylävatsa, entä kyljet?



PALLEAHENGITYS

Palleahengityksen sanotaan olevan tehokkain hengitysmuoto, koska sen aikana ilma kiertää keuhkojen kaikissa osissa.

Palleahengitys edistää keuhkojen toimintaa ja se voi auttaa stressin hallinnassa.

HARJOITE

Ota itsellesi rento ja mukava asento.

Aseta molemmat kätesi kevyesti ylävatsan päälle.

Hengitä nenän kautta rauhallisesti sisään ja suun kautta ulos.

Kohdenna hengitys vatsan päällä olevien käsien alle.

Tunne, kuinka vatsa nousee sisäinhengityksen aikana ja laskee uloshengityksen aikana.

Toista 5-8 kertaa.



VOISITKO TEHDÄ
HARJOITTEEN
NUKKUMAAN
MENNESSÄ TAI
HERÄTTYÄSI?

HENGITYS KEUHKOJEN ERI OSIIN

Hengittämällä keuhkojen eri osiin, voit harjoitella hengittämisen syvyyden lisäämistä asteittain ja keuhkolohkojen tasapuolista käyttöä.

Tasaisesti eri keuhkolohkoihin hengittäessä keuhkotuuletus paranee ja kaasujen vaihto tehostuu.



KEUHKOJEN ALAOSA

Vie kämmenet palleahengityksen tavoin ylävatsalle.

Hengitä kämmeniä vasten, niin että tunnet vatsan kohoavan kevyesti.



KEUHKOJEN MOLEMMAT LOHKOT JA SIVUT

Vie kämmenet rintakehän sivuille kylkiluiden päälle.

Hengitä kämmeniä vasten, niin että tunnet rintakehän laajenevan sivusuunnassa.



KEUHKOJEN YLÄOSA

Laske kämmenet rintakehän yläosalle.

Hengitä kämmeniä vasten, niin että tunnet rintakehän yläosan kohoavan.

HENGITYS ERI ALKUASENNOISSA

Hengitysharjoituksia kannattaa kokeilla tehdä eri alkuasennoissa. Voit helpottaa tai vaikeuttaa harjoitetta vaihtamalla asentoa.



**PUOLI-ISTUVA ASENTO
SELINMAKUULLA**



KYLKIMAKUU



**SELINMAKU
TASAISILLA ALUSTALLA
POLVET KOUKUSSA**



**ETEEPÄIN KALLISTUNUT
SEISOMA-ASENTO**



AJURIN ASENTO

HUULIRAKOHENGITYS

Huulirakohengitys parantaa hengityslihasten yhteistyötä.

Sen avulla voit syventää ja rauhoittaa hengitystäsi esimerkiksi hengenahdistustilanteessa tai liikunnan aikana.

Huulirakohengitys aiheuttaa hengitysteihin vastapaineen ja näin hengitystiet eivät painu kasaan uloshengityksen loppuvaiheessa.

HARJOITE

Hengitä nenän kautta sisään rauhallisesti.

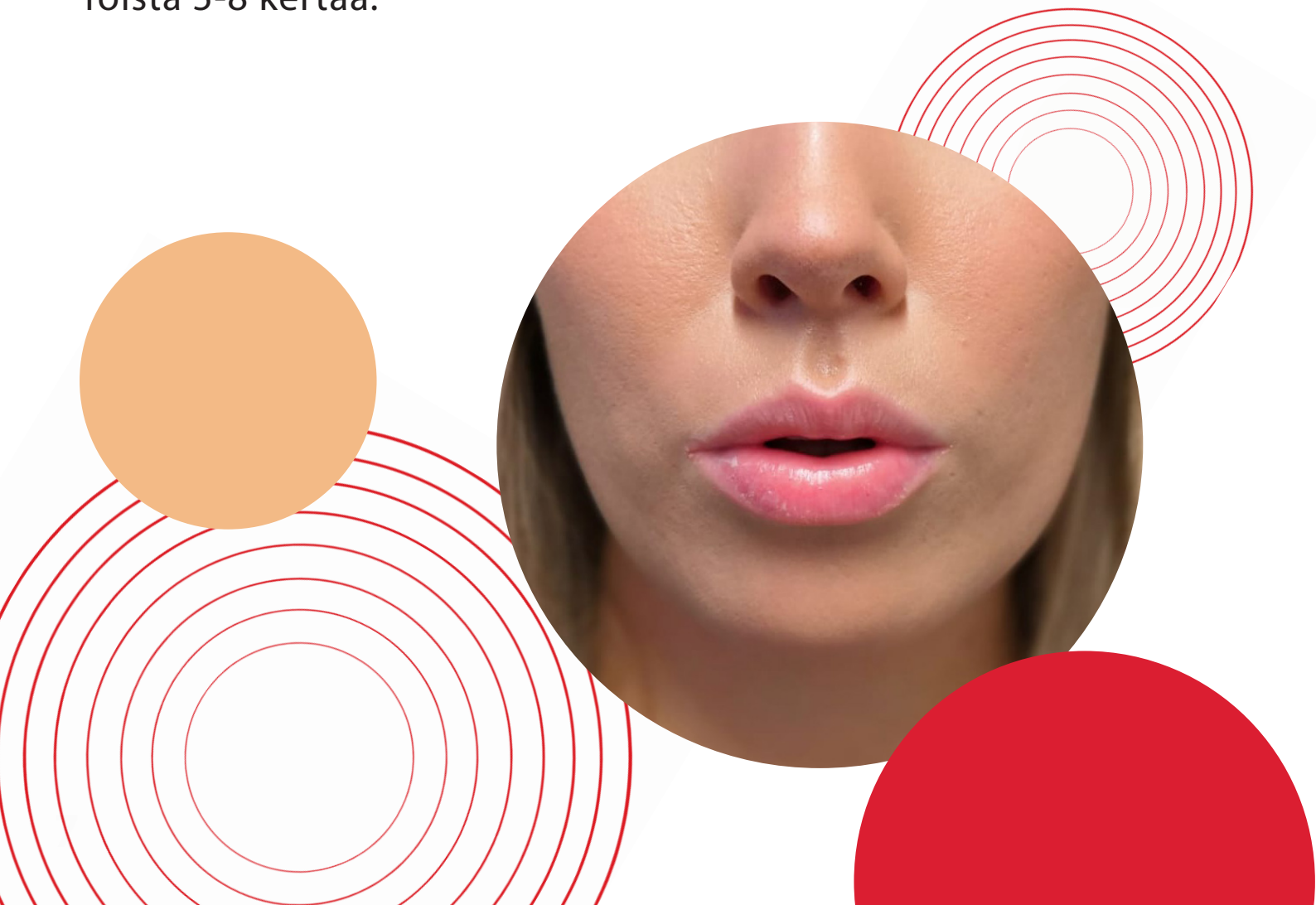
Tee uloshengitys huuliin muodostetun pienen raon kautta.

Rako pidentää uloshengityksen kestoa.

Pidä suun ympärillä olevat lihakset rentoina.

Säädä vastuksen määrää pienentämällä rakoa.

Toista 5-8 kertaa.



HUFFAAMINEN

Huffaamisella tarkoitetaan voimistettua uloshengitystä (fet-hengitys) tai hönkäisyä.

Näiden tarkoituksena on siirtää hellävaraisesti limaa pienistä hengitysteistä kohti suurempia hengitysteitä, joista se voidaan poistaa oikealla yskimistekniikalla.

Oikeassa yskimistekniikassa sisäänhengitys on rauhallinen ja sen jälkeen tehdään 2-3 yskäisyä vatsalihaksia käyttäen.

Voimakas yhtäkkinen yskeminen voi rasittaa kurkunpäättä ja hengitysteitä, joten suositeltavaa on aloittaa huffaamisella.

HARJOITE

Asetu rentoon istuma-asentoon. Hengitä nenän kautta sisään rauhallisesti. Hengitä ulos normaalisti.

Toisen rauhallisen sisäänhengityksen jälkeen, hengitä ulos hönkäisemällä keuhkot tyhjäksi. Lisää hönkäisyn voimakkuutta asteittain.

Voit hyödyntää H-painotteisia sanoja. Huudahda esimerkiksi hönkäisyn yhteydessä HUH tai HAH. Tämä voi lisätä henkäyksen voimakkuutta.

Kokeile sisäänhengityksen jälkeen pidättää hengitystä muutaman sekunnin ajan. Tämän jälkeen hengitä ulos hönkäisemällä.

Pidätyksen aikana paine nousee keuhkoissa, sisään hengitetty ilma avaa tukkeutuneita ilmateitä ja pyrkii nostamaan limaa hengitysteistä.

**VOISIKO TÄMÄN YHDISTÄÄ JOHONKIN
TOISEEN HENGITYSHARJOITUKSEEN?**

BUTEYKO & PRANAYAMA

Buteyko ja pranayama -menetelmät korostavat hengittämistä nenän kautta.

Menetelmissä yhdistetään nenän kautta hengittämistä tietoiseen hengittämiseen, hengityksen pitkittämiseen ja palleahengitykseen.

Yhdessä käytettynä muiden hengitysharjoitusten kanssa menetelmillä voi olla positiivisia vaikutuksia elämänlaatuun, helpottaen hengitystä ja vähentäen ylihengittämistä ja inhalaattoreiden käyttöä.

HARJOITE: BUTEYKO

Hengityksen pidätys harjoitteessa hengitä sisään ja ulos omaan tahtiisi muutaman minuutin ajan.

Kun koet olevasi valmis tekemään harjoituksen, ota uloshengityksen jälkeen nenästä kiinni ja pidä hengitystä siihen asti, että tulee tunne päästä hengittämään uudestaan nenän kautta.

Pidä suu kiinni harjoituksen aikana. Aloita maltillisilla hengityksen pidätyksillä.

Toista 5-8 kertaa.



HARJOITE: PRANAYAMA

Ennen vuorosierainharjoitusta varmista, että hengitysilma kiertää molemmissa sieraimissa hyvin. Aseta käsi rintakehälle, jossa se saa levätä, mutta yltää etusormella pitämään toista sierainta kiinni.

Ensimmäisessä vaiheessa hengitä molempien sierainten kautta sisään. Paina sormella toinen sierain umpeen, ja hengitä rauhallisesti toisesta sieraimesta ulos. Hengitä molempien sierainten kautta sisään. Hengitä ulos samasta sieraimesta. Vaihda ulos hengittävää sierainta 3-5 hengityksen jälkeen.

Harjoiteltuasi ensimmäistä vaihetta, voit kokeilla toista vaihetta. Hengitä yhden sieraimen kautta rauhallisesti sisään. Vapauta sierain ja ulos hengitä molempien sieraimien kautta.

Kolmannessa vaiheessa aseta peukalo ja etusormi nenälle. Sulje toinen sierain etusormella ja hengitä sisään. Vapauta etusormi, ja sulje vastakkainen sierain peukalolla. Hengitä ulos vastakkaisesta sieraimesta.

Vaihda sisään ja uloshengittävää sierainta 3-5 hengityksen jälkeen.

Aloita vuorosierainhengitysharjoitukset maltillisesti ja seuraa oloasi.

Tarkastele hengityksen aikana hengityksen tasaisuutta ja ääntä.



RINTARANGAN LIKKUVUUS

Rintarangan hyvä liikkuvuus helpottaa hengittämistä ja mahdollistaa tasapainoisen hengittämisen.

Rintarangan jäykkyys voi lisätä apuhengityslihasten työmäärää ja pahentaa hengenahdistusta etenkin rasituksessa.

Rintarangan liikkuvuutta voit ylläpitää esimerkiksi seuraavilla liikkeillä.

HARJOITE: TAAKSE KUROTUS

Voit tehdä harjoituksen istuen tai seisten. Ota tukeva asento ja aseta kädet reisien päälle.

Avaa yksi käsi kerrallaan suorana selän taakse katseen seuratessa perässä. Pidä lantion asento eteenpäin. Toista vuorokäsin.

Ota mukaan hengitys. Hengitä sisään avauksen aikana ja ulos käden palautuksen aikana.

Toista 15 kertaa.



HARJOITE: YMPYRÄN PYÖRITYS

Voit tehdä harjoituksen istuen tai seisten. Laita kädet suorana eteen, kämmenet yhteen.

Lähde kämmenet yhdessä pyörittämään eteesi ympyrää. Anna koko ylävartalon kallistua ja heilua. Pidä lantion asento kuitenkin eteenpäin.

Haasta harjoitetta suurentamalla ympyrää. Muista tehdä ympyrää molempiin suuntiin.

Hengitä puolikkaan ympyrän aikana sisään, ja puolikkaan aikana ulos. Vaihtoehtoisesti hengitä yhden ympyrän aikana sisään ja seuraavan ympyrän aikana ulos.

Toista 10-15 kertaa.



HARJOITE: PYÖRITYS-NOTKISTUS

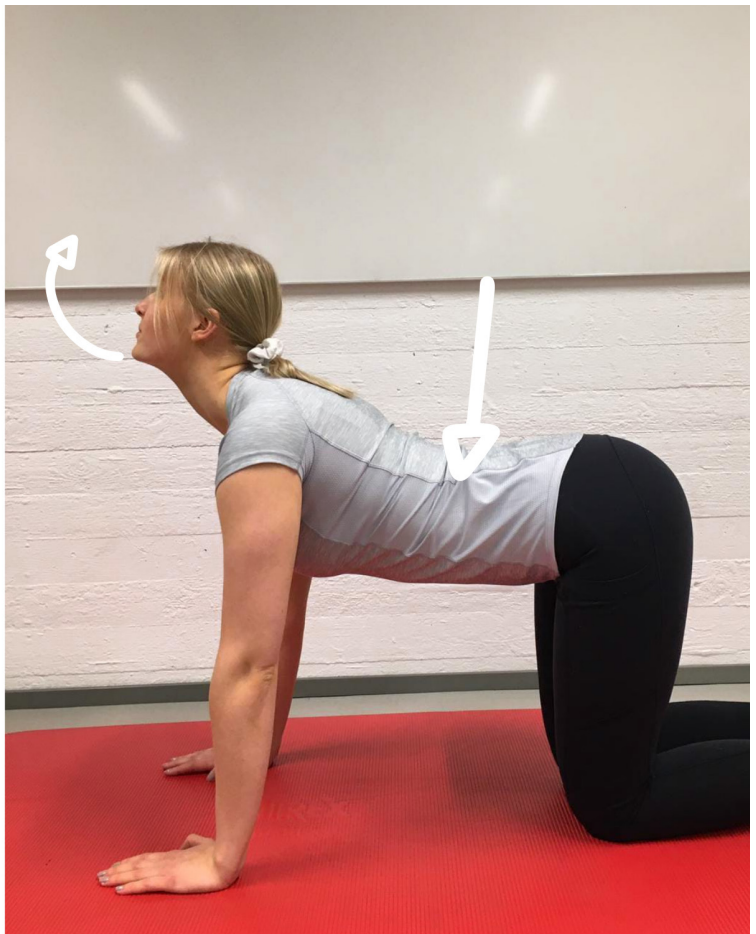
Voit tehdä harjoituksen nelinkontin, istuen tai seisten.

Aloita pyöristämällä koko selkäranka pyöreäksi ja viemällä leuka kohti rintaa.

Tämän jälkeen notkista selkärankaa vastakkaiseen suuntaan ja vie katse kevyesti kohti kattoa/takaraivoa kohti niskaa.

Pyri pyöristämään ja notkistamaan selkärankaa erityisesti lapojen välistä.

Toista 10-15 kertaa.



HARJOITE: T-KIERTO KYLKIMAKUULLA

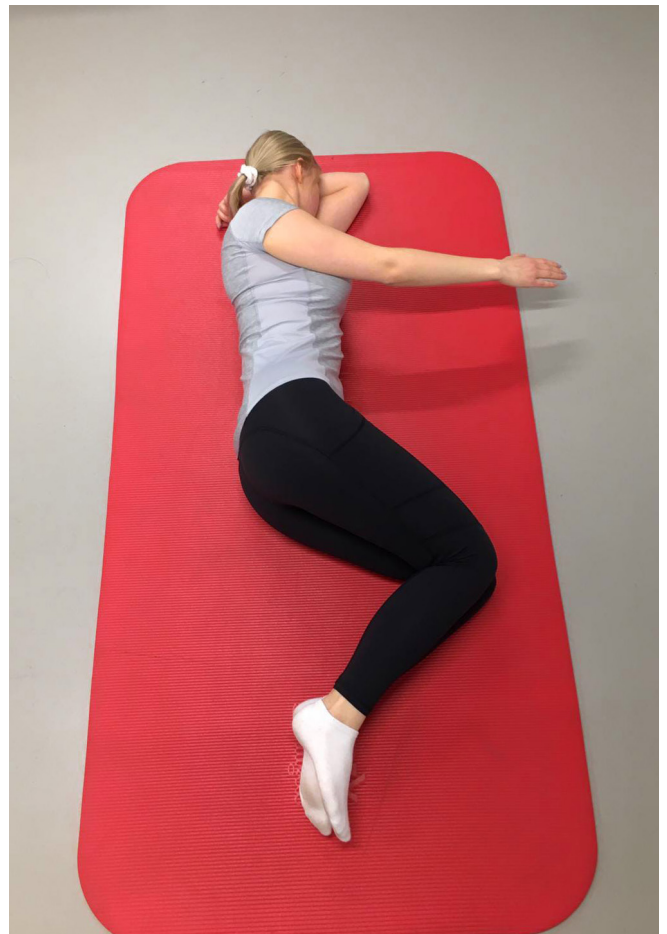
Asetu kylkimakuulle. Nosta kädet eteesi hartioiden korkeudelle.

Vie päällimmäinen käsi selän taakse kohti alustaa pitäen koko ajan lantio paikallaan etusuuntaan. Palauta käsi alkuasentoon.

Pidä liike jatkuvana, älä jää ääriasentoihin.

Toista 10-15 kertaa ja vaihda kylkeä.

*PYSTYISIKÖ TÄMÄN TEKEMÄÄN
TYÖNOHESSA TAUKOJUMPPANA?*



HENGÄSTYTTÄVÄ LIIKUNTA

Hengästyttävän liikunnan hyötyjä ovat keuhkotuuletuksen parantuminen, hengityslihasten vahvistuminen, liikkuvuuden lisääntyminen ja liman irtoaminen.

Liikunnan psyykkisiä vaikutuksia ovat pystyvyyden tunteen lisääntyminen ja hengenahdistuksen aikaisen pelon vähentyminen.

Fyysinen kunto edistää hengityssairauksien pahenemisvaiheista toipumista ja elimistön vastustuskyvyn parantumista. Jos liikunta aiheuttaa hengenahdistusta, kannattaa liikkua intervaleissa. Intervalliliikunnassa kuormitusvaihe ja palautumisvaihe vuorottelevat.

Jos liikunnan aikana oireilee herkästi, palautusvaiheen voi pitää pidempänä ja useammin. Vältä liikkuessi kylmää, kuivaa, pölyistä, hajusteellista tai homeista ympäristöä.

Käytä hengitysilmanlämmitintä kylmässä ulkoilmassa. Suojaa kylmällä kelillä kaula ja kasvot. Esimerkki kuormitusvaihe 30 sekuntia ja palautumisvaihe 45 sekuntia.

**PYSTYSIKÖ NÄMÄ HARJOITTEET
YHDISTÄMÄÄN MIELIMUSIIKKIISI?**



ESIMERKKEJÄ LIHASVOIMA- JA KESTÄVYYSHARJOITTELUUN



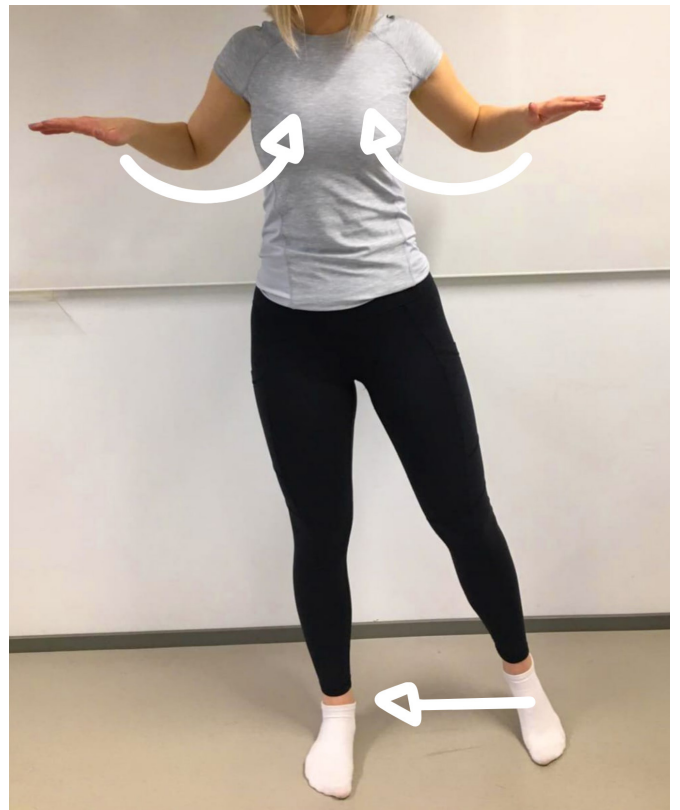
HIIHTOLIIKE



POLVEN NOSTO



**KEVENNETTY
KYYKISTYMINEN**



**RINTAUTINTI JA
ASKELLUS VIEREEN**



LÄHTEET:

Myöhänen, N., Saali, E. Hengitysharjoituskurssi hengityssairaille. AMK-opinnäytetyö. LAB-ammattikorkeakoulu.

Saatavissa: <https://www.theseus.fi/>