



KUIDAS LEEVENDADA ÕHUPUUDUST?

- Hingamistehnikad
- Lõdvestavad kehaasendid



BERLIN-CHEMIE
MENARINI



KUIDAS LEEVENDDADA ÕHUPUUDUST?

Õhupuudus ehk hingamisraskus on väga sageli esinev sümptom. Õhupuuduse korral võib olla takistatud kas sisse- või väljahingamine või võib esineda ka lihtsalt tunne, et õhku ei jätku, kuigi otseselt hingamistakistust ei ole. Sageli seostatakse õhupuuduse teket võimaliku kaasneva kopsuhaigusega, kuid vahel võib hingamisraskus olla hoopis südamehaiguse, vereloomehaiguse või mõne muu haiguse sümptomiks. Vahel tajuvad hingamisraskust ka täiesti terved inimesed ärevuse või vale hingamistehnika korral. Hingamisraskuse esinemisel peab pöörduma arstile selgitamaks välja selle põhjuse ning saamaks edasised ravijuhised.

Järgnevalt on toodud mõned lihtsad hingamistehnikad ja soovitused, mille abil on võimalik õhupuudust leevendada.

HINGAMISHARJUTUSED arendavad hingamislihaste jõudu ja vastupidavust. **Kombineerides neid hingamist hõlbustavate asendite ja lõõgastusmeetoditega on võimalik vähendada hingamisraskusega seotud stressi ja pinget ning suurendada turvatunnet.**

HINGAMISTEHNIKAD

1. SÜGAV KATKEMATU HINGAMINE

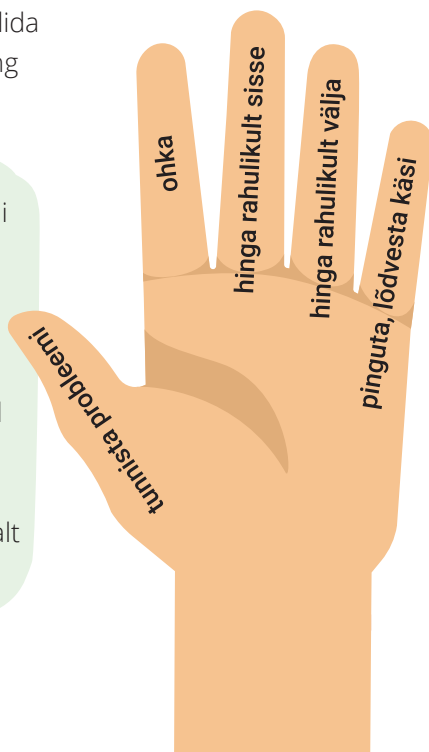
Teadlik sügav katkematu hingamine rahustab, annab jõudu, aitab keskenduda, vähendab stressi, lõdvestab keha ja teeb olemise ärksaks. Seda harjutust saab teha igal ajal ja igas kohas, ilma et keegi seda märkaks.

Kuidas teha: hinga nina kaudu sügavalt sisse ja suu kaudu välja. Katsu teha nii, et iga hingamistsükkel oleks eelmisest pisut pikem. Harjutust tehes ära pinguta ega sunni oma hingamist takka, pigem jälgi seda ja märka, kuidas hingamine muutub aeglasemaks. Katsu teha vähemalt kümme sellist hingamist ning tunneta, kuidas ärevus ongi juba vähenenud.

2. RAHUSTAV KÄSI (inglise keeles *Calming hand*)

See tehnika võimaldab kontrollida ja rahustada paanikahooge ning õhupuudust viie sõrme abil.

Kuidas teha: alusta põidlast, see aitab tunnistada probleemi ja meenutab, mida edasi teha! Ohka, lõdvesta õlad, seejärel hinga aeglaselt, rahulikult läbi nina sisse. Seejärel hinga rahulikult pikalt välja. Kui jõuad väikese sõrmeni, siis pinguta kätt, lõdvestu ja rahune. Tehnikat võib kasutada vastavalt vajadusele mitu korda päevas.



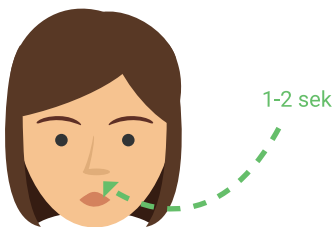
3. NUUSUTAV HINGAMINE

Nuusutav hingamine aitab keha lõõgastada, kuna hapnik pääseb hingamisteedesse väikeste sõõmudena, ilma lisajõudu rakendamata.

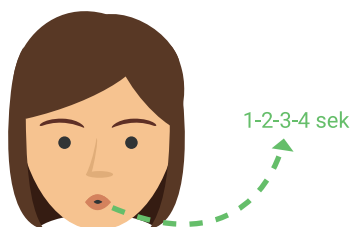
Kuidas teha: hinga väikeste sõõmudega (nagu nuusutades) mõned korrad nina kaudu sisse, hoia hinge 3–5 sekundit kinni, seejärel hinga läbi torutatud huulte rahulikult pikalt välja. Soorita tehnikat 4–5 korda päevas 5–10 kordusega.

4. TORUTATUD HUULTEGA VÄLJAHINGAMINE

Selle harjutuse sooritamisel parandab väljahingamisel tekkiv positiivne vasturõhk kopsude ventilatsiooni, aeglustab hingamiskiirust ning aitab lõõgastada lihaseid.



SISSEHINGAMINE
LÄBI NINA



VÄLJAHINGAMINE
LÄBI TORUTATUD HUULTE

Kuidas teha: istu mugavas asendis, nii et kael ja õlavööde oleksid lõõgastunud. Hinga aeglaselt läbi nina sisse, kuni kopsud on õhuga täitunud. Suru huuled kokku, otsekui sooviks vilistada, ja hinga läbi kokkusurutud huulte pikalt aeglaselt välja. Väljahingamine peab kestma kaks korda kauem kui sissehingamine. Kasuta tehnikat vastavalt vajadusele mitu korda päevas.

5. DIAFRAGMA- EHK KÕHUHINGAMINE

Diafragma ehk vahelihas on suur, kuplikujuline lihas, mis asub kopsude all. Diafragma aitab kopsu õhust tühjendada. Kui inimene ei hing korralikult välja, jääb õhk kopsudesse ja surub diafragma alla. Kaela- ja rindkerelihased hakkavad seejärel rohkem hingamist kontrollima ja diafragma jääb nõrgaks. Kõhuhingamine on vajalik korrapäraseks diafragma tööks ning see leevendab õhupuudustunnet, vähendab hingamisele kuluvat jõudu ning alandab ka pingetunnet ja ärevust.

Kuidas teha: istu mugavalt sirge seljaga toolil või ole selili.

Pane üks käsi rinnaku, teine kõhu peale. Hinga sügavalt läbi nina sisse. Suuna hingeõhk kõhtu, nii et kõht läheb natuke punni. Kui teed seda harjutust õigesti, tõuseb su kõhu peal olev käsi, aga rinnaku peal olev käsi jääb paigale. Hinga välja ning samal ajal pinguta oma kõhulihaseid, et võimalikult palju õhku saaks välja hingatud. Jätka sellist hingamist paari minuti jooksul. Võid samal ajal lugeda näiteks numbreid, sisse hingates öelda mõttes “üks” ja välja hingates “kaks”. Kasuta tehnikat 4–5 korda päevas umbes 5–10 minutit.



1 ASETA ÜKS KÄSI RINNALE
JA TEINE KÄSI KÕHULE



2 HINGA SÜGAVALT LÄBI
NINA SISSE. SUUNA
HINGEÕHK KÕHTU, ET
KÕHT LÄHEKS PUNNI



3 HINGA SÜGAVALT
VÄLJA, PINGUTADES
KÕHULIHASEID

4 KORDA
HARJUTUST

6. SUUNAV HINGAMINE (inglise keeles *Blow-as-you-go*)

Kui tavapäraselt hingame füüsilise tegevuse sooritamise ajal sisse, siis selle hingamistehnika korral peab toimima vastupidi. Selline hingamine võimaldab paremini kontrollida oma hingamist väljendunud hingamisraskuse korral ning kergendab kehalist pingutust nõudva tegevuse sooritamist.

Kuidas teha: hinga sisse enne jõupingutust (näiteks enne püsti tõusmist, trepiastmele astumist) ja hinga välja jõupingutuse ajal, siis kui sooritad tegevust.

7. HARJUTUS POSITIIVSE VÄLJAHINGAMISRÕHUGA (PEP) EHK PUDELISSE PUHUMINE

See harjutus aitab treenida hingamislihaseid ning parandab organismi hapnikuga varustatust ja aitab väljutada ka hingamisteedes olevat sekreeti. Harjutuse teostamiseks on vaja 1–1,5 liitrist plastpudelit, mille sisse valatakse 5–10 cm vett, ning 10 mm diameetriga 40–50 cm pikkust plastvoolikut.

Kuidas teha: istudes hoia pudelit käes või aseta see enda ette lauale. Hinga rahulikult nina kaudu sisse. Aseta vooliku ots suhu ning puhu 3–4 sekundi jooksul kopsud õhust tühjaks nii, et vesi pudelis mullitab. Harjutust võiks korrata järjest kümme korda 3–5 korda päevas või vastavalt füsioterapeudi soovitudele.

Pudelit ja voolikut loputa iga päev!



8. KONTROLLITUD KÖHIMISTEHNIKA

Kasuta, kui õhupuudus on seotud röga kogunemisega hingamisteedesse.

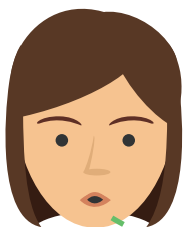


Kuidas teha: istu mugavalt, jalad maha toetatud. Kasutades diafragma hingamistehnikat (hingamisel liigub kõht), hinga sügavalt sisse ning hoia kolm sekundit hingamist kinni. Seejärel kõhata mõned korrad pooleldi avatud suuga, et kõhatused paneksid röga hingamisteedes liikuma. Sülitä röga salvrätikusse. Kui esimesel korral kohe röga ei välju, proovi mõne hetke pärast uuesti.

9. JÕULINE VÄLJAHINGAMINE (inglise keeles *Huffing*)

Ka see harjutus aitab väljutada röga minimaalse kehalise pingutusega.

Kuidas teha: istu mugavalt, jalad maha toetatud, ning langeta pea kergelt ettepoole. Hinga sügavalt ja aeglaselt sisse ning seejärel soorita kolm järsku, häälekat väljahingamist läbi avatud suu. Harjutuse ajal võid öelda näiteks: „huff-huff-huff“ ja seejärel kõhatada korduvalt „kõh-kõh-kõh“. Korda harjutust 3–5 korda.



HUFF
HUFF
HUFF

KÖH
KÖH
KÖH

LÕDVESTAVAD KEHAASENDID

Kasutades lõdvestavaid kehaasendeid, on võimalik samuti õhupuudust vähendada. Kaela, õlavöötme ja käte lõdvestamine laseb teistel lihastel puhata ja vähendab survet diafragmale. Leia endale sobivaim asend ning kasuta seda koos eelnevalt õpitud hingamistehnikatega.



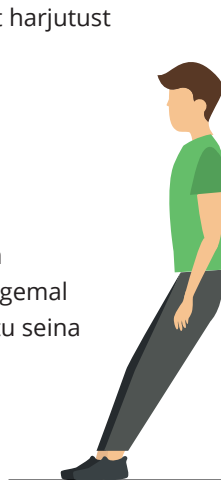
Vali sobivaim:



Toeta jalad kindlalt vastu maad. Istu ettekallutatud asendis ja toeta küünarvarred reitele. Jälgi, et harjutust tehes oleks selja allosa sirge



Seistes püüa olla seinast veidi kaugemal ja toeta selg vastu seina



Seistes toeta sirged käed või küünarvarred mööblile, tänaval kasvõi aiapostile

Istu ja toeta küünarvarred lauale, pea alla võid asetada padja



Kõikide asendite kasutamisel **hinga torutatud huultega** ja keskendu ülakeha/käte lõdvestamisele.

HINGAMISRASKUS ÄREVUSE, VALE HINGAMISTEHNIKA VÕI HÜPERVENTILATSIOONI KORRAL




Ärevuse või vale hingamistehnika korral on abi rahustavast hingamisest, mille korral hingatakse läbi nina aeglaste ja rahulike hingetõmmetega. Hingamisraskust aitavad leevendada samuti juba eelnevalt kirjeldatud hingamistehnikad: sügav katkematu hingamine, rahustav käsi, nuusutav hingamine, torutatud huultega väljahingamine ning diafragmahingamine.

Ärevusega kaasnevaid pingeid maandavad ning hingamisraskust leevendavad ka lihaste lõdvestusharjutused.

Eriti hea on harjutusi teha hommikul ärkates või enne magaminekut. Harjutusi võib teha istudes, lamades või muus mugavas asendis.

- Lõdvestusharjutust alustades peab rahulikult ning sügavalt sisse ja välja hingama.** Iga väljahingamise ajal võib öelda oma kehale "lõdvestu" ning lubada tal seda teha. Mõnele kehaosale keskendudes tunnetada, kui pinges või lõdvestunud see parasjagu on. Pinguta lihaseid nii tugevasti, kui vähegi saad – nii kõvasti, et lihased võivad isegi võbelema või värisema hakata. Hoia pinget umbes 10 sekundit ja seejärel lõdvesta. Tunnetada muutust pingestatud-lõdvestatud kehaosas.
- Istu sirge seljaga, tunnetades kogu keha ja jalataldu põrandal. Igasugune ringutamine on hea, näiteks õlgade tahapoole venitamine. Püüa hingata sügavalt, kopsude alaosadega.
- Hinga sügavalt sisse, siruta harali sõrmedega käed üles, välja hingates too käed alla tagasi. Sisse hingates suuna pilk üles.
- Pingesta kogu keha mõneks sekundiks: hinga sügavalt sisse, suru käed rusikasse, siruta jalad välja ning seejärel lase end lõdvaks. Korda harjutust paar korda.

Oluline on meeles pidada, et hingamistehnikate ja lõdvestusharjutuste abil on võimalik leevendada paanikahooga kaasnevaid vaevusi ning vahel seda ka ennetada.



Õppides
juhtima oma
hingamist ja meelt,
õpid juhtima
oma elu!

Tekst:

Dr Kai Kliiman, pulmonoloog,
Tartu Ülikooli Kliinikum

Karine Rüütel, füsioterapeut,
Tartu Ülikooli Kliinikum



BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Välja andnud Berlin-Chemie Menarini Eesti OÜ
Paldiski mnt 29 Tallinn 10612, Eesti

Trükitud jaanuaris 2019. Kood EE_PUL-01-2019_V1_Booklet.