

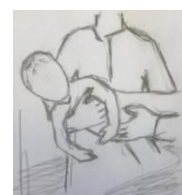
Andningsträning för barn

Syfte: stimulera till djupandning för att öppna så stora delar av lungorna som möjligt och på så vis främja syreupptagningsförmågan, stimulera hostreflexen och lättare få upp slem.

Beroende på barnets ålder, behov och samarbetsförmåga kan detta utföras på olika sätt. Nedan ser ni förslag på olika metoder.

- **Lägesförändring:** att regelbundet ändra läge mellan sidliggande, ryggliggande och magläge, samt upprätt i famnen eller sittande.
Andningsträning: Blåslekar som ex. såpbubblor, blåsa papper eller pingisboll.
- Stimulera djupandning och slemmobilisering via aktiviteter:

- "Rida ranka" eller gunga barnet i famnen.
Håll ditt barn liggandes på dina armar eller håll honom/henne upprätt i famnen
– gunga barnet upp och ner försiktigt.
- Hjälp ditt barn att röra på armarna och benen.
Låt honom/henne sitta i din famn eller ligga ner.
Hjälp barnet att lyfta på armarna eller röra på benen ett i taget eller båda samtidigt.
Sjung sånger med stora rörelser.
Busa och lek med armarna ovanför huvudet t ex med en ballong.



- Studsmatta – gunga eller hoppa.



- Bollning – Sitt på bollen med barnet i din famn – gunga/studsa försiktigt.
Barnet kan också ligga eller sitta på bollen.
Liggande: Lägg ditt barn på bollen, ej mitt uppe på. Sitt eller stå bredvid. Gunga barnet försiktigt på bollen – variera ryggliggande, sidliggande eller på magen.



- Andningsträning mot motstånd, s.k. PEP, Positive Expiratory Pressure (provas ut av fysioterapeuten vid behov).

Kontaktuppgifter

Fysioterapeut, Barn- och ungdomsmedicinsk mottagning

Tel: 033-616 17 56

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på www.1177.se, landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård. Via 1177 e-tjänster kan du även utföra dina vårdärenden digitalt på ett säkert sätt. Mer information hittar du på www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/E-tjanster

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Neuro- och rehabiliteringsklinik

Innehållsansvar: Marie Paraniak, (maris7), Fysioterapeut

Granskad av: Elsa Fransson Bona, (elsbo), Överläkare

Godkänd av: Karolina Andersson, (karan56), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9630-112477921-22

Version: 5.0

Giltig från: 2026-08-17

Giltig till: 2028-08-14