

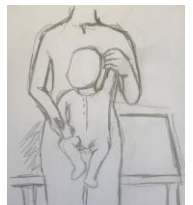
# Patientinformation

## Andningsträning för barn

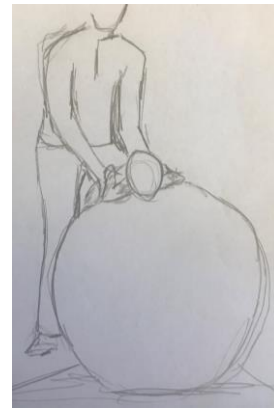
**Syfte:** stimulera till djupandning för att öppna så stora delar av lungorna som möjligt och på så vis främja syreupptagningsförmågan, stimulera hostreflexen och lättare få upp slem.

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  
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 ungdomsmottagningen

Tel: 033-616 17 56

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på [www.1177.se](http://www.1177.se), landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård.

