

Andningsträning med BA-tube

Andningsträning

Att andas mot motstånd är bra för att öka andetagsvolymen och förbättra ventilationen av lungorna. Det kan också hjälpa till att lossa slem.

Motstånd kan man skapa genom att sluta läpparna, så kallad pysandning, eller med olika hjälpmedel som till exempel BA-tube.



Andningsträning för att förbättra ventilationen är viktigt att göra regelbundet och kan göras i vila, men också under aktivitet. Generellt ska man försöka sträva mot att klara 10 andetag i följd vid motståndsandning. Vid aktivitet kan dock pysandning eller motståndsandning med BA-tube användas vid behov.

Motståndsandning kan även underlätta att lossa slem och kan med fördel göras i samband med eventuella inhalationer. Det är då bra att sitta stadigt med fötterna i golvet och gärna vid ett bord. För att få loss slem kan man varva motståndsandning med huffing/hosta.

Att träna med BA-tube

- Motståndet justeras genom att vrida den blåa delen. Den siffran som pilen pekar på visar aktuellt motstånd. Vanligast är 3 och 4.
- Bit lätt om munstycket och slut tätt med läpparna.
- Andas in genom näsan och ut genom munnen. Andas in på nytt när det känns bra.
- BA-tuben tas isär och rengörs dagligen enligt bipacksedel.

Gör så här

- 10 andetag i BA-tube
- 5 huffing/hosta
- Upprepa 3-5 gånger eller efter ork
- Utför andningsträningen 1-3 ggr/dag



Du kan även ha fått specifika instruktioner från din fysioterapeut på hur just din andningsträning är utformad, följ då dessa.

Individuella instruktioner

Lycka till med din andningsträning!

Arbets- och fysioterapimottagning

Södra Älvsborgs sjukhus, Borås

Kontaktuppgifter

Vid frågor kontakta fysioterapeut på din rehabmottagning.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Neuro- och rehabiliteringsklinik

Innehållsansvar: Jenny Ulveström, (jenhe2), Fysioterapeut

Granskad av: Jenny Ulveström, (jenhe2), Fysioterapeut

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9630-14576379-70

Version: 7.0

Giltig från: 2025-05-21

Giltig till: 2027-05-20