

Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus

Innehållsansvar: Marie-Louise Hilding, (marst81), Spec sjukgymnast

Godkänd av: Sara Degerman Carlsson, (sarde), Chefläkare

Giltig från: 2022-11-22

Giltig till: 2024-11-14

Andningsträning på vårdavdelning, covid-19

Sammanfattning

Rutinen beskriver andningsträning för patienter med låg saturation vid misstänkt eller konstaterad covid-19 inom slutenvård på SÄS.

Förändringar sedan föregående version

Redaktionella ändringar samt uppdatering utifrån aktuellt arbetssätt.

Förutsättningar

Det är viktigt att vara uppe och röra på sig. Även isolerade patienter kan röra sig på rummet. Det kan till exempel handla om att gå till wc, att sitta uppe i fåtölj och/eller att sitta upp vid måltider. Den som orkar kan även göra enklare rörelser såsom att föra armarna mot taket, sittande symaskinstramp och bensträckning.

Vid sängläge är det viktigt att vi informerar och hjälper patienten med nedanstående andningsbefrämjande insatser.

Skyddsutrustning används enligt regionala rutiner i dokument

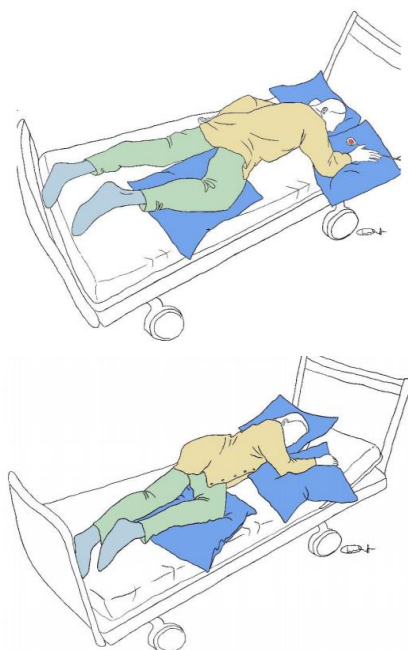
[Vårdhygien Covid-19.](#)

Genomförande

Magläge

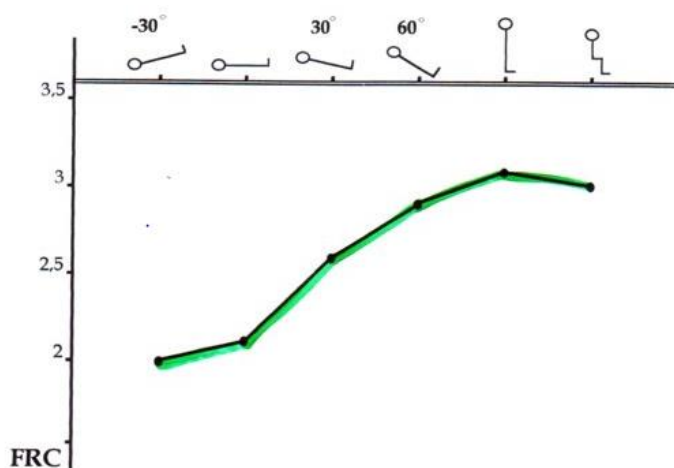
Uppmana patienten att ligga på mage/framstupa sidoläge; vänd i liggande runt alt från stående dyk i hög säng. Hjälp patienten runt mot framstupa sidoläge, palla upp med kuddar så att det blir bekvämt och avslappnat. Uppmuntra till magläge så länge och ofta som det går. Individuella bedömningar behöver göras om det finns något skäl till att magläge inte ska användas eller huruvida positionen behöver övervakas

eller inte. Om patienten använder PEP-pip, jobba med fördel med den även i magliggande/framstupa sidoläge.

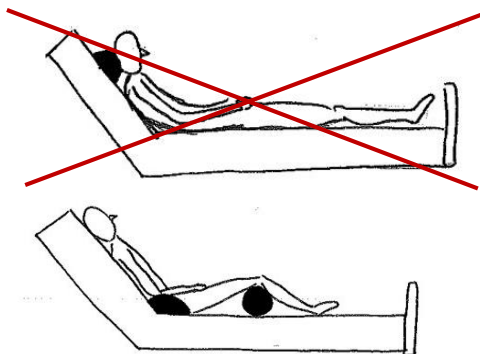


Lägesändring

Lungorna påverkas av tyngdlagen där de delar som är högst upp har störst volym. Höjd huvudända (hjärtläge), $>30^\circ$ (helst 60°) påverkar lungfunktionen positivt. Lungornas ventilation och cirkulation påverkas av kroppsläget. **Lägesändring** kan kombineras med **motståndsandning** för att öppna avstängda luftvägar och mobilisera slem. Detta förbättrar lungfunktionen och minskar risken för lunginflammation.



Diagrammet visar hur FRC (Functional Residual Capacity) påverkas vid lägesändring.



Använd funktionen hjärtläge på sängen när det finns. Hjärtläge ersätter i så fall kuddarna på bilden.

Motståndsandning

Behov bedöms och initieras av fysioterapeut

Fysioterapeut bedömer om PEP-pip ska användas. Att kraftigt *blåsa* ut i PEP-pip istället för att *andas* ut i den kan reta hosta, vilket kan bidra till att patienten drar sig för att använda PEP-pipen då långdragen hosta är jobbigt. Därför är instruktioner och användande av rätt teknik av stor vikt.

Genom att andas mot ett motstånd ökar andetagsvolymen och ventilationen av lungorna förbättras. Det kan också hjälpa till att lossa slem. Om motståndsandning med hjälp av PEP-pip eller PEP-mask inte fungerar kan motstånd också skapas genom att andas mot lätt slutna läppar, så kallad sluten läppandning. Sluten läppandning kan också med fördel användas under aktivitet.

Att tänka på

Långdragen hosta kan ge träningsvärk och upplevas jobbigt. Att till exempel krama en kudde vid hosta kan kännas skönt.

Vid syrgasbehandling – andas patienten genom näsan? Om inte, byt ut grimman mot en mask.

Den kliniska erfarenheten visar att magliggande är ett bra sätt att öka syresättningen. Magläge tillsammans med mobilisering till sittande eller stående/gående är positiva positioner för andning och syresättning. I många fall ger magläge den bästa förutsättningen för god syresättning.

Dokumentinformation

För innehållet svarar

Marie-Louise Hilding, Specialistfysioterapeut, central arbets- och fysioterapi, SÄS

Remissinstanser

Anders Lundqvist, infektionskliniken, SÄS

Ulrika Lindgren, vårdhygien, SÄS

Fastställt av

Sara Degerman Carlsson, chefläkare, SÄS

Författarens nyckelord

covid19, covid-19, koronavirus, korona, corona, covid, andningsträning, fysioterapi, fysioterapeuter, saturation, syresättning, andning

Information om handlingen

Handlingstyp: Rutin

Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus

Innehållsansvar: Marie-Louise Hilding, (marst81), Spec sjukgymnast

Godkänd av: Sara Degerman Carlsson, (sarde), Chefläkare

Dokument-ID: SAS9642-738863596-220

Version: 6.0

Giltig från: 2022-11-22

Giltig till: 2024-11-14