



Andning och aktivitet efter lungemboli



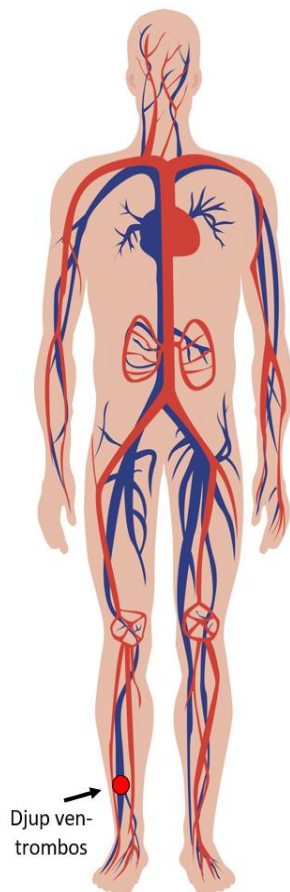
Du som får denna patientinformation har haft lungemboli – proppar i lungorna - och kanske har du haft ett eller flera symptom från andningen i samband med detta.

I denna broschyr får du svar på frågor man kan ha om andning och fysisk aktivitet efter att ha drabbats av lungemboli.

Vad är lungemboli?

Lungemboli - proppar i lungorna - är tillsammans med djup ventrombos tecken på sjukdomen venös tromboembolism. Lungemboli får man om en eller flera proppar i benen lossnar, åker genom vensystemet (de blå kärlen) och fastnar i lungans kärl. I vissa fall känner man av att man haft en propp i benet, genom smärta och svullnad i vaden, och ibland inte.

Lungembolier som fastnat i lungans kärl kan aldrig åka till hjärtat, hjärnan eller vidare ut i kroppen. Där lungembolin fastnat kommer den sedan att lösa upp sig med hjälp av kroppens egna propplösarsystem – fibrinolysen. Hur lång tid det tar beror på många olika faktorer. Den blodförtunnande medicinen du får förebygger bildandet av nya blodproppar.

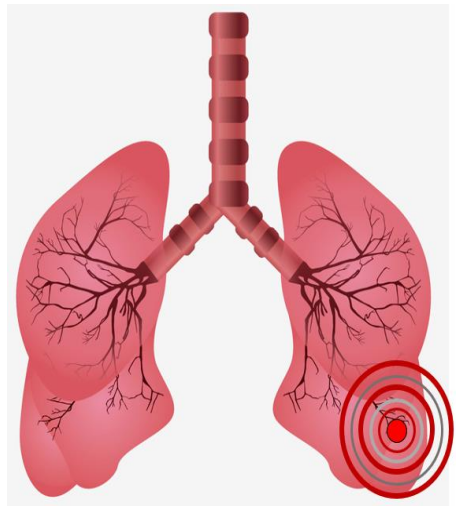


Symptom från andningen vid lungemboli

Det är vanligt att man upplever symptom från andningen när man drabbas av lungemboli. Två vanliga symptom är andfåddhet och andningsrelaterad smärta - smärta som känns när man andas.

Andfåddheten kan finnas både i vila och vid aktivitet. När man insjuknar kan andfåddheten komma hastigt på eller så har den funnits ett bra tag innan man behövt söka akut. Andfåddheten uppstår då lungembolierna är i vägen för blodet när det skall syresättas. Kroppen reagerar på att inte få tillräckligt med syre genom att öka andningens takt - och du blir andfådd.

Den andningsrelaterade smärtan kommer ofta hastigt vid insjuknandet i lungemboli och det är lätt att bli rädd och tänka att det är en smärta som kommer från hjärtat. Smärtan vid andning, när man har lungemboli, är en inflammatorisk smärta som kommer av en retning av lungsäcken som sitter runt lungan – pleuran. Lungsäcken har många smärtceller och de reagerar på inflammationen som lungembolin skapar. När man tar andetag sträcks lungsäcken ut och det gör ont. Smärtan är inte farlig, men den kan vara riktigt jobbig.



Ibland kan man också ha en torr rethosta vid lungemboli. Även då är det lungsäcken som är retad av lungembolierna och kroppen reagerar med hosta.

Att hantera symptom från andningen

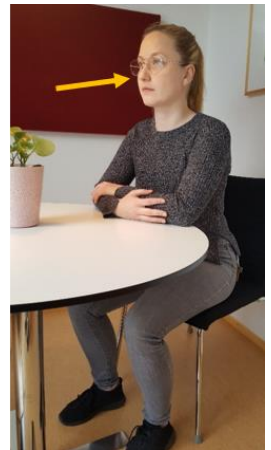
Andfåddhet:

För att hantera sin andfåddhet kan man prova en andningsteknik som kallas slutna läpp-andning. Den använder man för att lugna andetagen och ge sig själv mer kontroll över andningen.

Gör så här:

- Börja träna i vila. Sitt bekvämt med armarna lutade mot ett bord, se bild nedan.
- Blås ut luften mot lätt slutna läppar, som om du skulle vissla. Andas ut lugnt och jämnt tills det känns som om andetaget är slut.
- Andas in lugnt genom näsan, ett lagom andetag tills du känner att du fått in ny frisk luft.
- Varva andetag ut och in, hitta en takt som känns bra. Det handlar om att ta lagom stora andetag som är jämna och bekväma, precis som andetag när man inte är andfådd.

När du tränat in andningstekniken i vila kan du använda den även när du är uppe och rör på dig. Det handlar om att fortsätta andas samtidigt som man utför sin aktivitet. Gör din aktivitet **i takt** med andningen. Just nu får andningen styra i stället för aktiviteten.



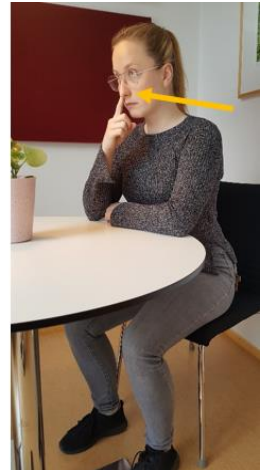
Andningsrelaterad smärta:

Om det gör ont att andas kan det leda till att man inte vill ta så stora andetag för att undvika smärtan. Att ta för små andetag under en längre tid innebär att man inte vädrar lungorna tillräckligt. Detta kan leda till att man får lunginflammation och det vill vi undvika.

När det gör ont vid andning finns en andningsteknik som innebär att man andas in långsammare än vanligt. Detta motverkar att lungsäcken sträcks ut för fort, och på så sätt kan smärtan minska.

Gör så här:

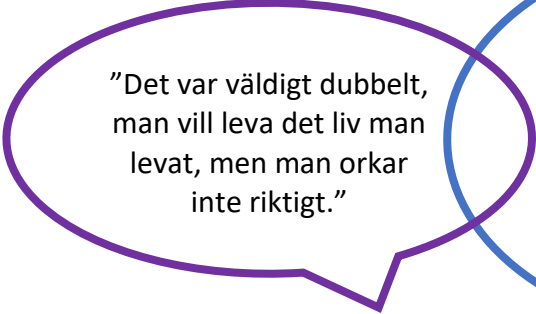
- Sitt bekvämt med armarna lutade mot ett bord, se bild
- Andas ut luften mot lätt slutna läppar, som om du skulle vissla. Andas ut lugnt och jämnt tills det känns som om du nästan tömt lungorna
- Håll för ena näsborren och andas långsamt in ny frisk luft, det spelar ingen roll vilken näsborre du håller för. Stanna precis innan smärtan kommer.
- Varva sedan andetag ut mot slutna läppar, och andetag in genom ena näsborren i lugn och fin takt
- Ta 10 andetag varje timma på detta sätt så länge du har ont vid andning




Andra symptom efter lungemboli

Det är vanligt att man efter att ha drabbats av lungemboli upplever symptom eller får tankar som man inte riktigt känner igen sig i.

Ett av symptomen är **onormal fysisk trötthet och/eller hjärntrötthet** - fatigue. Denna trötthet kan leda till att man upplever att det är svårt att orka med sin vardag både vad gäller kroppen och aktiviteter som kräver koncentration. Det kan vara svårt att orka med miljöer med många människor, höga ljud och starkt ljus. Man kan också uppleva känslor av håglöshet och



”Det var väldigt dubbelt, man vill leva det liv man levat, men man orkar inte riktigt.”



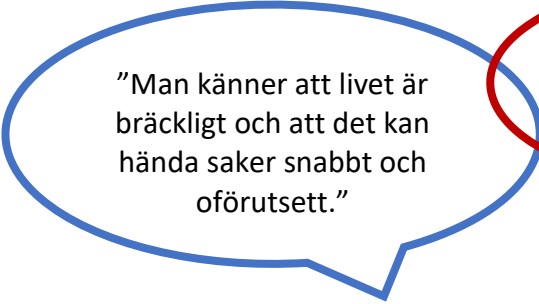
”Jag kan inte säga att det har varit sig likt någonstans, men jag har ändå försökt upprätthålla dagsrutiner.”

oengagemang. Tröttheten du känner kommer att gå över, men under tiden kan du behöva planera in pauser i dina vardagsaktiviteter. Försök acceptera att saker du behöver göra kan ta längre tid under en period. Även fast du har mindre ork är det viktigt att försöka bibehålla vardagsrutiner. Kanske har du någon som kan hjälpa dig med det som känns extra uttröttande, men fortsätt ändå göra aktiviteter och gärna sådana som du mår gott av.


Om du besväras av höga ljud och starkt ljus kanske du kan välja andra tider än du brukar när du skall handla i affärer.

Sociala sammankomster kan också vara ett exempel på en uttröttande aktivitet. Det kan vara bra att förklara för din omgivning hur du känner så att de förstår.

Att ha varit sjuk kan också leda till **tankar om livet och döden - existentiella frågor**. Om du behöver stöd och vill ha någon att tala med kan du ta kontakt med en kurator/psykolog via Närhälsan/Primärvården.




”Man känner att livet är bräckligt och att det kan hända saker snabbt och oförutsett.”

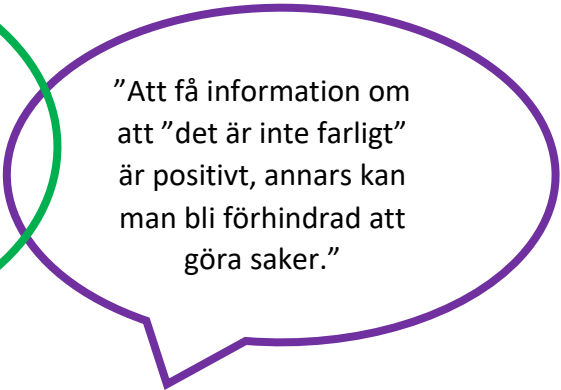


”Jag har alltid varit osårbar förut.”

Att ha upplevt symptom från andningen kan göra att man blir **rädd för att vara fysiskt aktiv**. Den viktigaste informationen är: *det är inte farligt att vara aktiv*. Om du använder andningsteknikerna i broschyren kan de underlätta att du vågar vara i gång.



”Vetskapen om att jag blir så andfådd att det känns svårt att andas, det hämmar, man undviker hellre än att testa.”



”Att få information om att ”det är inte farligt” är positivt, annars kan man bli förhindrad att göra saker.”

Fysisk aktivitet och träning

Att komma i gång och röra sig efter lungemboli är viktigt. Rörelse bidrar till att kroppens propplösarsystem – fibrinolysen- fungerar mer effektivt, vilket gör att blodpropparna löser upp sig lättare.

Att vara fysiskt aktiv kan innebära att träna på gym, promenera, dansa eller jogga. Men fysisk aktivitet är också aktiviteter som trädgårdsarbete, städa och laga mat mm.

Att bli andfådd eller få andningsrelaterad smärta vid aktivitet kan vara en obehaglig upplevelse. Det viktiga är att komma ihåg att det inte är farligt att bli andfådd eller få andningsrelaterad smärta.

Om du inte rört på dig under en tid efter lungembolin har du också börjat tappa en del av din kondition. Då är det svårt att avgöra om det är lungembolins andfåddhet som hänger kvar eller om den är en effekt av nedsatt kondition. Oavsett vilket, är det bra med fysisk aktivitet.

Det är viktigt att lyssna på kroppens signaler. Rör dig efter vad som känns bra. En fysioterapeut kan hjälpa dig med hur du kommer i gång efter din lungemboli.

På nästa sida finner du en tipsruta på hur du kan starta upp och öka din fysiska aktivitet efter lungemboli. Oavsett vilken aktivitet du väljer, gäller detsamma: börja lugnt och öka sedan intensiteten, samtidigt som du försöker vara medveten om din kropps signaler.



Tipsruta: Kom i gång med fysisk aktivitet

- Börja med att gå kortare promenader – känn efter hur det känns i kroppen och med andningen. Prova att använda sluten läpp-andning om du blir andfådd.
- Öka på dina promenader och se om det finns en kortare backe eller trappa som kan vara del av promenaden – använd sluten läpp-andning för att hantera din andfåddhet.
- Kom ihåg att det är ofarligt att bli andfådd. Obehagligt kan det vara – men du kan hantera andfåddheten genom andningsteknik och genom att slå av på takten!
- Öka på sträckan och hastigheten du promenerar och känn att du klarar att röra dig – att vara andfådd är en del av att vara fysiskt aktiv.
- Ta kontakt med en fysioterapeut om du vill ha stöd för att komma i gång med fysisk aktivitet



Kontakt

Du kan läsa mer om lungemboli och om din blodförtunnande medicin på www.1177.se

För fortsatt träning och individuell rådgivning kan du boka tid med fysioterapeut, arbetsterapeut eller kurator/psykolog inom primärvården.

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information för dig som vill veta mera, se under Liv & hälsa.