

Andningsträning på vårdavdelning, covid-19

Sammanfattning

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

Förutsättningar

Det är viktigt att vara uppe och röra på sig. Även isolerade patienter kan röra sig på rummet; gå till wc, sitta uppe i fåtölj, sitta upp vid måltider. Den som orkar kan även göra enklare rörelser så som att föra armarna mot taket, sittande symaskinstramp och bensträck.

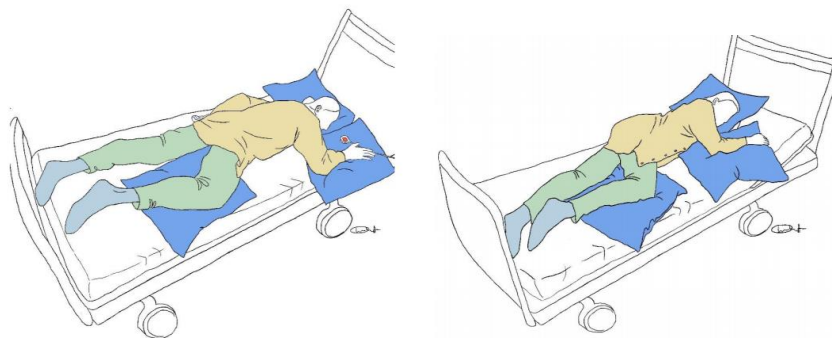
Vid sängläge är det viktigt att vi informerar och hjälper patienten med nedanstående andningsbefrämjande insatser.

Skyddsutrustning används enligt regionala rutiner i dokument [Vårdhygien Covid-19](#)

Genomförande

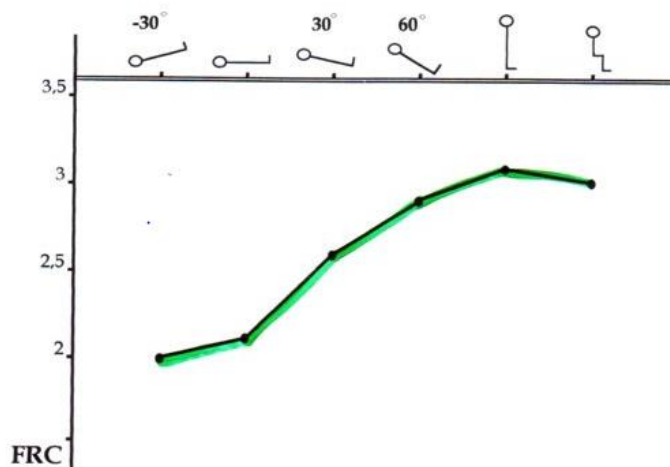
Magläge

Uppmana samtliga patienter att ligga på mage; vänd runt alt dyk i 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 får göras huruvida positionen behöver övervakas eller inte. Om patienten använder PEP-pip, jobba med fördel med den även i magliggande.

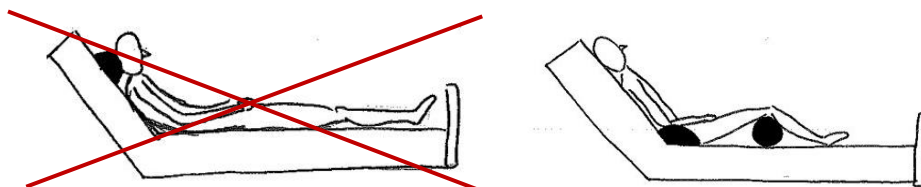


Lägesändring

Lungorna påverkas av tyngdlagen där de delar som är högst upp har störst volym. Höjd huvudända (hjärtläge) med $>30^\circ$ (helst 60°) påverkar lungfunktionen positivt. Lungornas ventilation och cirkulation förändras med 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, vilket ersätter kuddarna likt högra 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 ökas 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 sluta läpparna, så kallad pysandning. Pysandning kan också med fördel användas under aktivitet.

RUTIN

Fastställdedatum

2021-12-17

Gäller fr.o.m.

2021-12-17

Gäller inom

Södra Älvsborgs Sjukhus

Barium-id

45952

Gäller t.o.m.

2022-12-31

Sida

3 (3)

Utgåva

5

Att tänka på

Långdragen hosta kan ge träningsvärk och upplevas väldigt 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 det bästa sättet att öka saturation, bättre än att mobiliseras till sittande eller stående/gående.

Dokumentinformation

För innehållet svarar

Elin Sund, fysioterapeut, central arbets- och fysioterapi, SÄS

Remissinstanser

Anders Lundqvist, infektionskliniken, SÄS

Ulrika Lindgren, vårdhygien, SÄS

Fastställt av

Jerker Nilson, chefläkare, SÄS

Författarens nyckelord

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