

# DIN VEJRTRÆKNING KAN ØGE DIT VELVÆRE

Fysioterapeut Lotte Paarup har specialiseret sig i åndedrættet: Det nytter altid at forbedre sin vejrtrækning, forsikrer hun. Øvelserne her stammer fra hendes bog "Åndedrættet – sund ryg hele livet".

TEKST CARSTEN G. JOHANSEN, LUNGEFORENINGENS BLAD LUNGENYT FOTO HANNE FUGLBJERG

*"Et velfungerende åndedræt kan, hver eneste gang du trækker vejret, stimulere og massere knogler, led og muskler omkring hele rygsøjlen. Den ene gang om ugen, du går til træning og får bevæget ryggen, er intet sammenlignet med de 20.000 gange om dagen, du trækker vejret."*

Lotte Paarup, forfatter og fysioterapeut

## Grundøvelse: SÅDAN TRÆNER DU DIN UDÅNDING

Den grundlæggende øvelse for vejrtrækning handler om udåndingen. Du kan udføre øvelsen stående eller siddende. Sørg for at rette din overkrop op i lodret stilling, så der ikke er unødigt pres på lungerne.

Δ Træk vejret langsomt ind, helst igennem næsen.

Δ Når du ånder ud, spidser du læberne og giver luften lidt modstand. Ånd ud, så længe du kan.

Δ Efter udånding trækker du vejret langsomt ind igennem næsen igen.

Δ Og ud igen med fløjtemund og luft-modstand. Du skal ikke presse luften ud, men bare lade den sive.

TIP: Hvis du kan vente lidt, før du trækker luft ind igen, bare ganske kort, gør det øvelsen endnu bedre.

Δ Fortsæt gerne øvelsen i 5 minutter eller mere ad gangen. Eller så længe, du kan – og så kan du gentage øvelsen efter en pause.

## ÅNDEDRÆTSMUSKLEN SKAL TRÆKKE VEJRET

Den store åndedræts-muskel kan hjælpe lungerne til en meget bedre vejrtrækning, når du træner den op. Det er sådan, din krop er designet til at trække vejret.

Start med at lægge dig ned og finde en behagelig, afslappet stilling. Dit hoved skal være hævet, så du føler dig afslappet i hals, nakke og bryst.

Δ Læg den ene hånd på maven og den anden hånd på toppen af brystkassen.

Δ Tøm lungerne og foretag så en indånding, mens du kigger efter, hvilken af hænderne der løfter sig mest. Det er den nederste hånd, den på maven, som skal bevæge sig mest.

Δ Træk vejret ind gennem næsen og pust ud gennem næsen om muligt, mens du gentager øvelsen og gør dig umage for at få mave-hånden til at bevæge sig mest – hæve sig på indåndingen og sænke sig på udåndingen.

Δ Fortsæt øvelsen i 5 minutter eller mere ad gangen. Eller så længe, du kan. Efter en pause kan du gentage øvelsen.

Det er vigtigt at finde ro og ikke føle sig presset. Møder du alligevel modstand eller angst, så find tilbage til det, du kender, og vend tilbage til øvelsen, så snart du kan igen. Din krop og din hjerne skal vænne sig til noget nyt.

## SÅDAN VIRKER ÅNDEDRÆTSTRÆNING

→ Du får mere energi, fordi blodet bærer mere effektivt ilt ud i muskler og organer.

→ Øjeblikkeligt beroligende, fordi kroppen kommer i bedre balance og producerer færre stresshormoner.

→ Fordøjelsen optimeres, og du sover bedre.

→ Din koncentration, humør og dit sexliv forbedres.

Øvelser og fotos stammer fra Lotte Paarups bog, "Åndedrættet – sund ryg hele livet".



Vejrtrækningsproblemer, åndedrætsbesvær eller åndenød er en følelse af at få for lidt luft. Den medicinske betegnelse for åndenød er dyspnø.

Og i mere end syv ud af ti tilfælde, hvor mennesker plages af åndedrætsbesvær, er det sygdomme i lunger eller luftveje, som er årsagen.

Psykiske årsager kan også udløse en følelse af åndedrætsbesvær. Angst får dig til at føle, at du ikke får luft nok. Selve angsten for at få åndenød kan forværre dit åndedrætsbesvær.

Behandling af åndenød og åndedrætsbesvær afhænger af årsagen. Men alle kan have glæde af åndedrætsøvelser.

Hvis din lungefunktion er nedsat på grund af

forsnævring af luftvejene, (som ved KOL eller astma) eller hvis lungerne er blevet stive (som ved lungefibrose) eller tunge (hvis der er vand i lungerne), må du bruge flere kræfter end normalt på at trække vejret.

Fysisk anstrengelse giver også åndedrætsbesvær. Men hvis du træner regelmæssigt og er i god form, vil du opleve mindre åndenød ved fysisk aktivitet. Gennem træning danner du flere blodkar og styrker musklerne. Dette fører til bedre udnyttelse af ilt. Også hvis din lungefunktion er svækket.

**Kilde: Peter Lange, overlæge på Hvidovre Hospital og professor på Institut for Folkesundhedsvidenskab ved Københavns Universitet**



**OBS: I Magasinet Sundhed+ finder du mere viden om dine lunger og om, hvordan du passer på dem. Du kan købe Sundhed+ i kiosker over hele landet eller tegne abonnement. Skriv til [abonnement@magasinet-sundhed.dk](mailto:abonnement@magasinet-sundhed.dk).**

**ET SUNDT SAMARBEJDE**  
Denne artikel har tidligere været bragt i lungeforeningens blad, Lungenyt

Lungeforeningen