

Pneumoni - Andningsgymnastik och motion efter utskrivning

Efter utskrivning är det viktigt att fortsätta med andningsgymnastik, detta eftersom lungorna fortfarande är påverkade av lunginflammationen. En lunginflammation räknas vara helt utläkt först efter 3-6 veckor, ibland längre. Tiden varierar något med hur svår din lunginflammation har varit.

Du behöver inte blåsa i Mini-PEP lika ofta som när du är inneliggande på sjukhus, detta beror på att du oftast är mer aktiv i hemmet än på sjukhuset och därmed får lungorna sin naturliga andningsgymnastik genom dagliga aktiviteter i hemmet. Blås minst 3 gånger per dag i Mini-PEP, lämpligen morgon, middag och kväll, enligt de andningsgymnastikprogram som du fått på sjukhuset. Detta för att vidga lungorna och lättare få upp slem. Har du fortfarande rikligt med slem eller blir mycket andfådd i samband med fysisk ansträngning bör du använda Mini-PEP oftare.

Fortsätt med andningsgymnastik tills att du orkar med dina normala dagliga sysslor, så som att promenera, hushållssysslor, gå i trappor, etc. och har en minskad slemmängd.

Motion i samband med en lunginflammation

Det är viktigt att komma igång och vara fysisk aktiv. Genom att sitta uppe och vara uppe och gå vidgar du lungorna och slemmet kan lättare komma upp. Lagom motion är bäst till att börja med, det vill säga du ska inte bli så trött att du måste sova efter motionen. Du ska inte bli påtagligt andfådd och svettig. Det är viktigt att du själv observerar hur din kropp reagerar på motionen.

Dela in din dagliga motion i kortare pass flera gånger om dagen. Öka sedan på till lite längre och färre pass allt eftersom du känner att du klarar av mer. Vanligast är att du börja med dina dagliga sysslor i hemmet och sedan ökar på med korta dagliga promenader.

För dig som är mer aktiv i någon idrott gäller även ovanstående men för att återgå till idrotten bör du diskutera med din läkare.