



RYGGMÄRGSSKADECENTRUM  
GÖTEBORG

**Andas lättare, sov bättre och orka mer**

Erik Tullin och Fia Lamberg 260521

# Plan:

*30 min föreläsning / diskussion : Fråga gärna !*

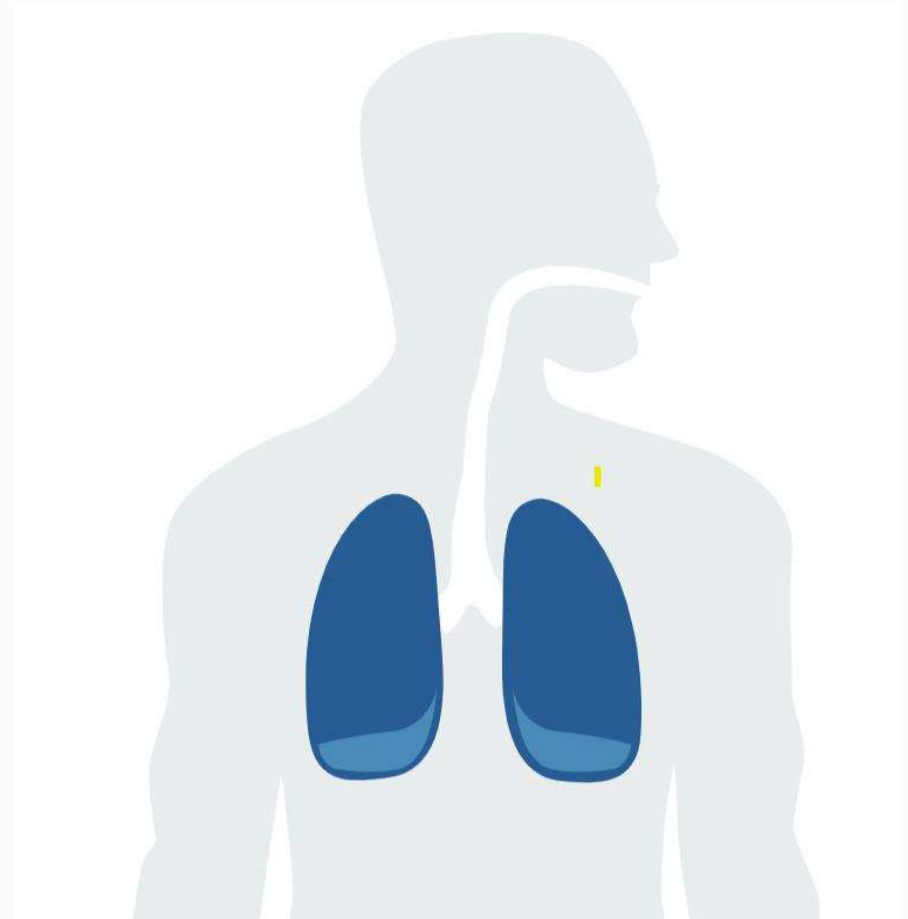
*Därefter frågestund, diskussion*

# Bakgrund

*En ryggmärgsskada ger varierande grad av andningsmuskelpåverkan  
Andning är ett av de få systemen som vi kan påverka viljemässigt och inte.*

# Bakgrund Andning

- Livsviktigt för att kroppen ska fungera
- Syre in
- Koldioxid ut



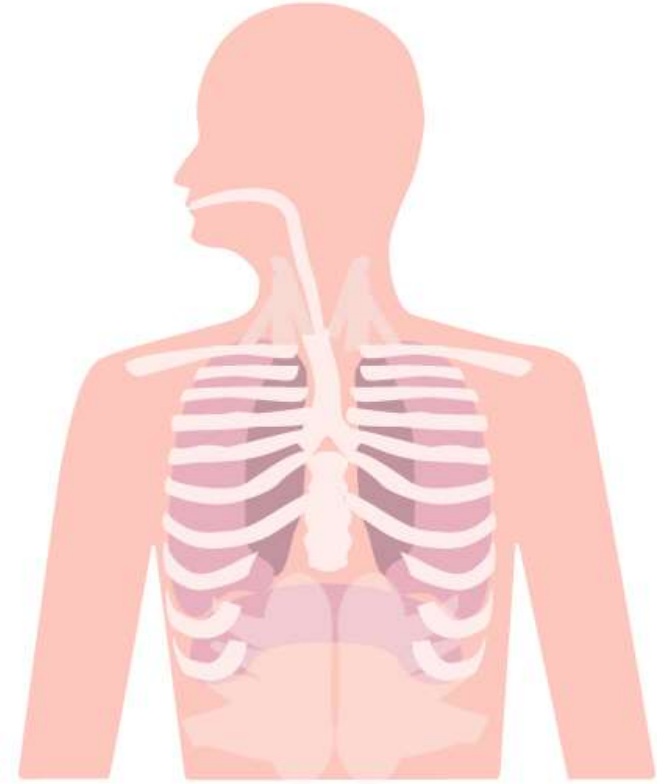
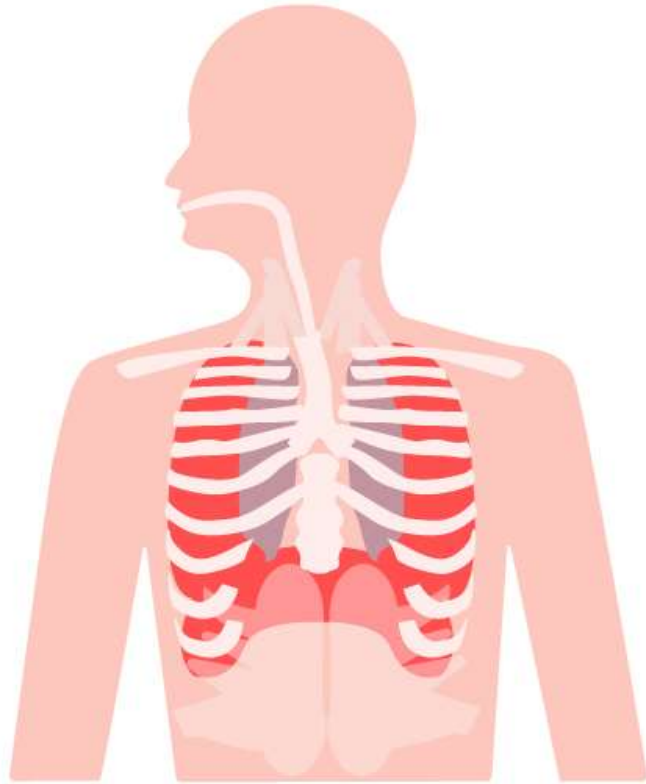
# Hur styrs andningen?

*Från hjärnan*

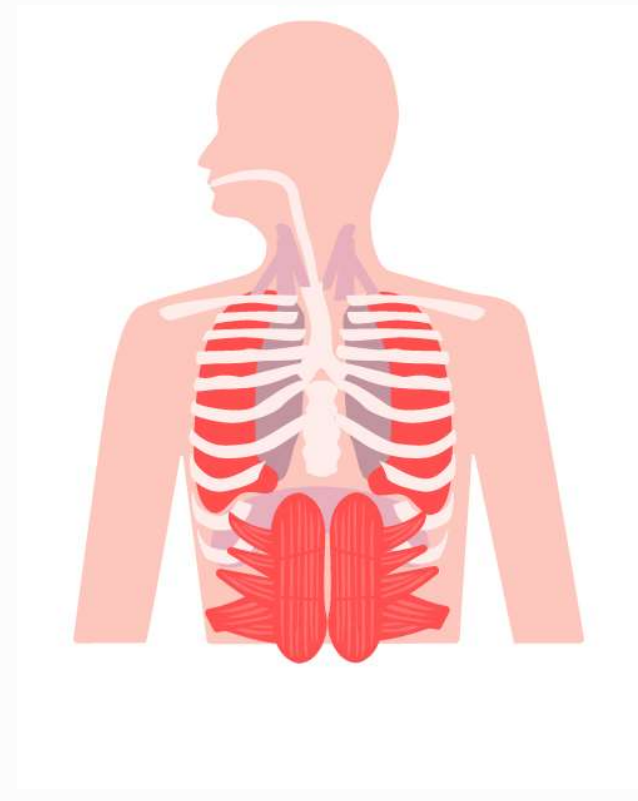
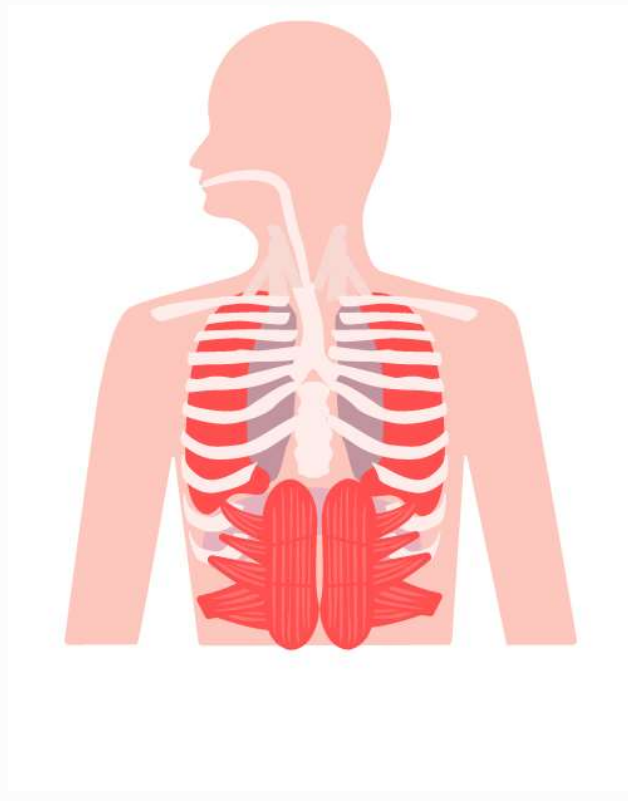
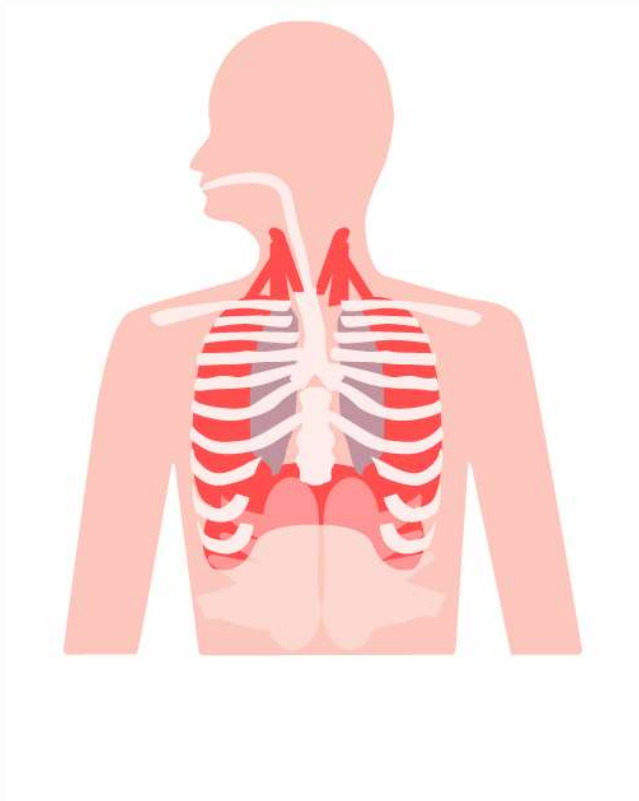
*Ryggmärgen*

*De perifera kemoreceptorerna.*

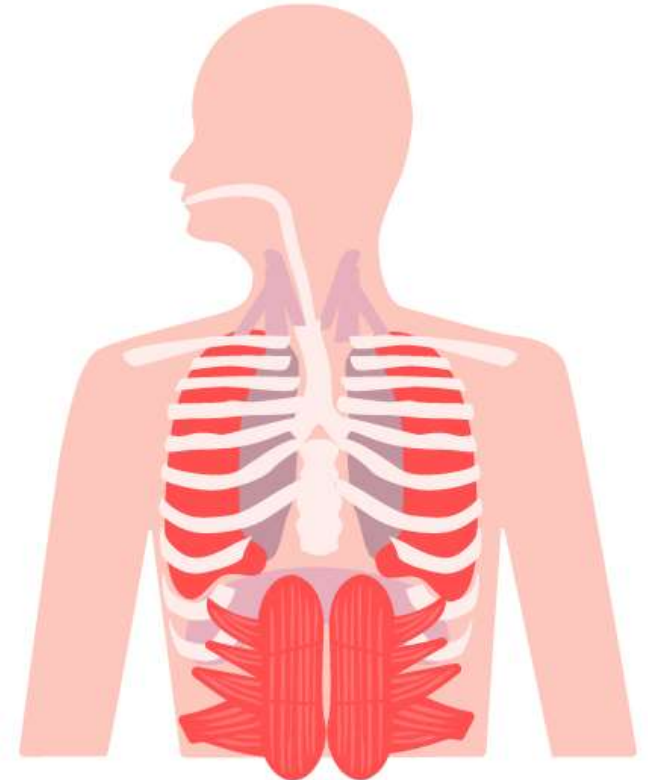
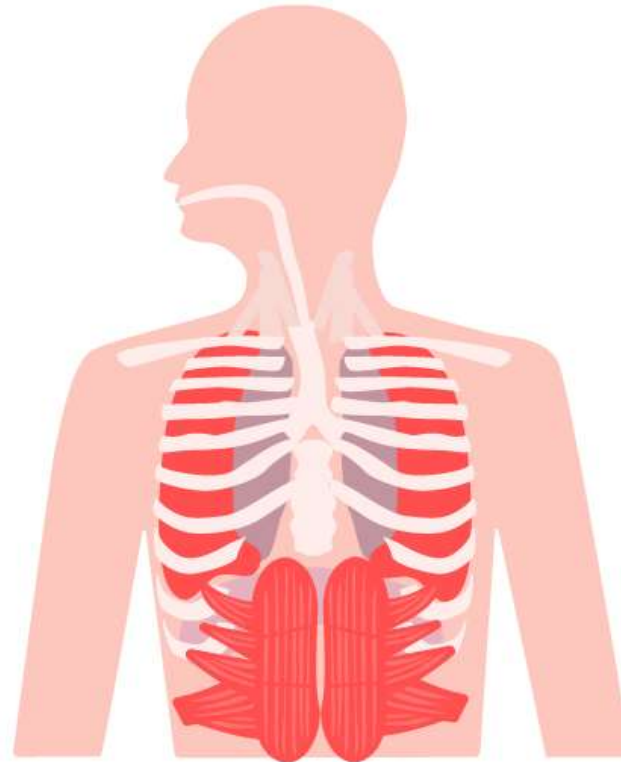
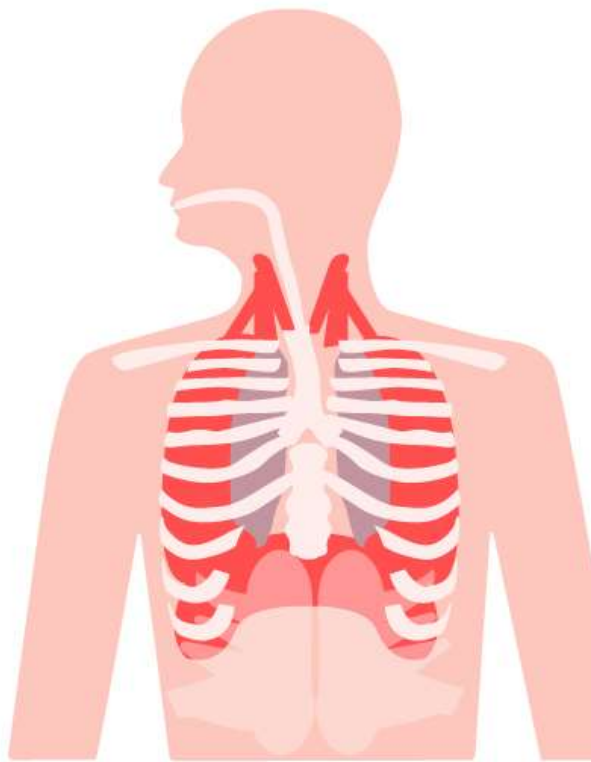
Hur andas vi?



# Hur andas vi vid ansträngning och när vi hostar?



## Hur andas vi vid ansträngning och när vi hostar?



# Varför ska vi vara uppmärksamma på andningspåverkan?

- *Konsekvenser*
- *Vad kan jag göra själv*
- *Vad gör vården*

# Vi är äldre idag än igår, även om vi inte vill erkänna det :)

*Stigande ålder minskar den respiratoriska kapaciteten*

*Muskelmassan minskar med stigande ålder*

*Minskad rörlighet*

# Nedsatt andningskapacitet

- *underventilation*

# Hur känner vi igen det?

*Mindre luft in och mindre luft ut*

*Minskad förmåga att transportera bort koldioxid-påverkar alla organ och funktioner i kroppen*

*Ökad trötthet, nedsatt koncentration*

*Ökad risk för lunginflammation och andra infektioner*

# Vad kan jag själv göra?

*Håll en stabil vikt*

*Träna regelbundet för att ha så bra muskulär hälsa som möjligt*

*Undvik långvarigt sängliggande*

*Se över sittande i rullstol*

*Vaccinera sig mot influensa och lunginflammation*

*Sluta röka*

*Gå på regelbundna kontroller*

# Vad kan sjukvården göra?

*Erbjuda regelbundna uppföljningar*

*Mäta andningskapaciteten och ventilation*

*Ge träningsråd och råd om eventuell andningsträning*

*Utprovning av eventuella andningshjälpmedel*

*Översyn av sittande i rullstolen*

**Hostkraft**

# Hur känner vi igen det?

*Beroende på skadenivå*

*Svårt att få upp slem*

*Behöver hosta många gånger*

# Vad kan jag själv göra?

*Hitta din strategi*

*Finns olika tekniker för assisterat hoststöd*

*Vaccinera sig mot influensa och lunginflammation*

*Sluta röka*

*Gå på regelbundna kontroller*

# Vad kan sjukvården göra?

*Erbjuda regelbundna uppföljningar*

*Mäta andningskapaciteten och ventilation*

*Ge råd om eventuell andningstekniker och hoststöd*

*Utprovning av eventuella hjälpmedel*

# Sömnapné

*Leder till dålig sömnkvalite*

*Leder till ökad belastning på hjärta*

# Hur känner vi igen det?

*Morgonhuvudvärk (pga högt  $P_{cO_2}$ )*

*Dagtrötthet*

*Koncentrationssvårigheter*

*Somnar mitt i VM finalen.*

# Vad kan jag själv göra?

*Håll en stabil vikt*

*Träna regelbundet för att ha så bra muskulär hälsa som möjligt*

*Ta kontakt med din vårdgivare om du misstänker sömnapné*

# Vad kan sjukvården göra?

*Erbjuda regelbundna uppföljningar*

*Mätningar för att bedöma allvarlighetsgraden av apné*

*Prova ut hjälpmedel för att underlätta på natten (bettskenor, CPAP)*

# Summa summarum

*En så välhållen andningsregim som möjligt och vaksamhet på sömnapné syndrom är viktigt.*

- Gå på uppföljningar*
- Ta hjälp om det behövs.*
  - Ta hjälp tidigt*





