

## Informasjon til deg om pusteteknikker ved kols

Når du har kols kan du oppleve redusert mestringsevne under aktivitet grunnet tung pust. Ved pustebesvær kan man lett bli engstelig, selv ved små anstrengelser. Under vil du derfor finne forslag til ulike hvilestillinger og demonstrasjon av leppepust. I hvile vil leppepust redusere din pustefrekvens og kunne lindre tung pust.



### 1. Leppepust

Pust ut med halvåpne lepper (som om du blåser på noe varmt) eller får flammen på et stearinlys til å blafre. Leppebrems hjelper til å roe ned pusten og bidrar til å holde luftveiene åpne under utpusten.



### 2. Hvilestilling - sittende på en stol

Ved å avlaste overkroppen vil musklene dine slappe av. Når du blir tungpustet kan du ved å bruke hvilestillinger lette på pusten og bruke mindre energi. Len deg forover i stolen og hvil underarmene på lårene. Føttene skal være godt plassert på gulvet. Sitt avslappet og senk skuldrene. Pust rolig og dypt. Kombiner gjerne med leppepust.



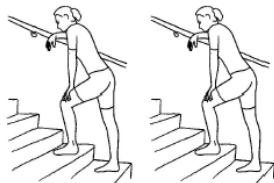
### 3. Hvilestilling - stående

Stå med stødig beinstilling og len deg lett fremover på handlevognen, mot vinduskarmen, på rekkverket e.l. Senk skuldrene og pust med magen. Kombiner gjerne med leppepust.



### 4. Hvilestilling - sittende på en rullator

Sett deg på rullatoren og hvil underarmene på håndtakene. Føttene skal være godt plassert på gulvet. Sitt avslappet. Senk skuldrene og pust rolig. Kombiner gjerne med leppepust.



### 5. Hvilestilling - stående i trapp

Stå med stødig beinstilling og len deg på handlevognen, mot vinduskarmen eller på rekkverket e.l. Pust rolig og kombiner gjerne med leppepust.