

# Andning

Hur svårt kan det vara ?

# Bertil Brogeland – vem är jag och vad gör jag?

- Gift, en son, bor i villa i Trollhättan, tränar en del, ledare inom skridsko (hastighetsåkning)
- Andningsterapeut (thoracal mobilisering enligt Lotorpsmetoden)
- ”Lymfterapeut” (jobbar med lymfmassage/Lymfdränage (MLD))
  - MassageterapeutDär jag jobbar med
  - Svensk klassisk massage och idrottsmassage
  - Triggerpunkter
  - SCS (Strain and Counterstrain – vilolägesbehandling)
  - Stretching
  - Aktivering av muskler
- Jag arbetar på Rygg & Ledkliniken i Trollhättan

# Ta några djupa andetag .....

- Lägg dig ner bekvämt på rygg, med svagt böjda ben om du tycker det känns bra
- Lägg nu en hand på magen och en högt upp på bröstkorgen
- Andas nu in och ut, räkna hur många andetag du tar på en minut! Ligger det på 10 - 15 andetag/minut är det normalt, är det fler kan det innebära att du inte andas optimalt och du har kanske svårt för att gå ner i varv. Då ska du öva på att arbeta ner din andning.
- Hur du än andas – var andas du?
  - Är det bara bröstet som höjer sig?
  - Höjer sig magen? Om inte magen höjer sig så fylls inte lungorna fullt ut!
- Om du andas optimalt så utvidgar sig bröstkorgen först och magen i sista fasen när lungorna fylls med luft vid inandningen och diafragman sänks!

# Varför andas vi?

.... Jo, för att få det så viktiga syret till kroppen och cellerna så att vi och kroppen skall kunna jobba på bästa sätt. Vi kan inte leva utan syre.

Med i utandningen försvinner koldioxid och restprodukter från kroppen.

Ju hårdare vi anstränger oss desto mer syre behöver vi.

# Var skall man lägga sin andning för att få bäst ventilation/Utbyte ?

..... mellangärdet, där bröstkorgen utvidgas och mellangärdet (med diafragman) sänks, är det optimalaste stället .....

Kuriosa - Varje lunga innehåller ca 400 miljarder lungblåsor. Lungblåsorna täcker nästan en hel fotbollsplan om de vecklas ut och lungblåsorna används mer optimalt om du andas djupt och använder diafragman på rätt sätt!

..... och anledningen är att flest lungblåsor finns där. Detta ger mest syre till kroppen vid inandningen och bäst bortforsling av slaggprodukter från kroppen/lungorna i utandningen. Samtidigt så får diafragman jobba upp och ner, vilket ger ökad tarmrörelse (perilstatik) och mer kraft i utandning. Bra om man har problem med ex. vis astma eller har astmaliknande symtom. Andningen hjälper också till att skapa bra förutsättningar för att lymfsystemet skall jobba bra. I bålen finns de största lymfkärlen. Du får också en ökad förbränning i kroppen. Inandning stimulerar det sympatiska nervsystemet (fly och fäkta) – utandning stimulerar det parasympatiska nervsystemet (lugn och ro).

# Om man inte andas med mellangärdet / nedre delen av bröstkorgen .....

..... utan lägger andningen högt upp i bröstkorg / i halsen – vilket kan ske om man ex.vis är stressad eller upplevt svåra trauman/skador – får man enligt studier bara ca 25% av syretillförseln och får inte ut alla slaggprodukter från lungorna.

..... eller om man lägger andningen långt ner i magen får man ut ca 50% av den optimalaste andningen. Man får inte lika uttalade symtom som då man andas högt upp i bröstkorgen men mår kanske inte helt ok. Många som sjunger i kör får rådet att andas med magen, för att få stöd och kraft .

..... många med astma, som har astmaliknande symtom, har KOL har blivit hjälpta av Lotorpsmetoden. Det finns en del där höga förväntningar har begränsat och påverkat andningen stort.

Astmalika symtom kan vara tungt att andas, svårt att få luft, svårt att ta djupa andetag, behov att ta djup andetag, det är som ett lock över strupen, hosta, mycket slem, harklar sig ofta, hes, får nästäppa ..... multipla symtom som yrsel, stickningar i fingrarna, dimmig syn, ögonirritation, kalla händer och fötter, huvudvärk, symtom från magen finns också – utlöses ofta vid fysisk aktivitet, tobaksrök, mental stress, starka dofter eller snabba temperaturförändringar.

# Skall jag andas genom munnen eller genom näsan ? .....

..... att andas in genom näsan är det bästa. Du värmer och fuktar då luften, renar den från partiklar/smuts och bakterier/virus och tillför ämnen (kväveoxider) från bihålorna som påverkar glatt muskulatur positivt (blodkärls- , luftrörs-/luftblåsevidgande)

..... då du andas med öppen mun kommer den kalla, orena luften rakt ner i lungorna. Tänk dig själv hur det påverkar lungorna och dig som människa ....

# ALLA vet vi ju hur vi skall andas, varför andas så många på fel sätt?

Många saker i livet kan påverka andningen, såsom stress, stillasittande jobb, värk, oro, sorg, ilska, olika allvarliga trauman och/eller skador eller bara felaktiga råd om vad som är bäst.

Din andning avspeglar ofta de känslor du bär för stunden, lär dig att iaktta din andning vid olika känslotillstånd.

Har man gått med en felaktig andning en längre tid så tror kroppen att detta är normalt och anpassar sig därefter. Olika symtom brukar komma efter en viss tid, såsom hosta, ökad slembildning, överkänslighet mot ex.vis olika dofter. Eftersom kroppens celler inte får det syre de behöver slår de av eller minskar på sin verksamhet. Detta i sin tur kan leda till olika störningar av kroppens funktioner. För en person som utför fysiska aktiviteter, så är mjölksyra en känt fenomen. Mjölksyra skapas då det inte finns tillräckligt med syre, så kallad anaerob verksamhet.



# Vad kan jag göra för att få en bättre andning?

För att du skall ändra ett beteende, som att andas annorlunda, krävs det minst 30 dagar med kontinuerlig övning/träning. När väl kroppen lärt sig förändringen behöver du inte tänka på den lika mycket, utan andningen sker med automatik.

Studera gärna bebisar och små barn och hur de andas.

Fysiskt aktivitet förbättrar oftast andningen. Fundera på hur du andas när du tränar.

Studier har visat att du kan öka prestation och sänka tider vid konditionsträning med mellan 4 och 5 procent om du andas rätt. Mer om du andats väldigt fel.

# Några enkla råd .....

1. Morgon och kväll – liggande på rygg i säng – andas 10 djupa andetag med fokus på mellangärdet och med munnen stängd – vid utandningen pressar du ländryggen mot underlaget/sängen, du hjälper då diafragman att tryckas uppåt och pressa ur luften. Lägg gärna vänster hand på de nedre revbenen och känn att det är där du lägger andningen.
2. Utandningsfasen bör vara lite längre än inandningsfasen – gärna en kort paus efter utandningen. Andas gärna ut med lite kraft.
3. Sitter du i en bilkö eller vid ett rödljus – ta 3 - 5 djupa andetag med fokus på andning i höjd med mellangärdet och pressa ut luften med diafragman. Håll munnen stängd.
4. Behöver du mer hjälp är du välkommen till mig på behandling. Jag kommer där att mjuka upp dina andningsmuskler och då får du också mer specifika träningsråd. Tränar du kan det räcka med 2-3 behandlingar, annars kan det behövas fler. Det beror på hur energisk du är. Vi behandling får du blåsa i en PEF-mätare och jag mäter expansionen i bröstkorgen. Jag mäter också din syresättning med en POX-mätare och ibland ditt blodtryck. Mätningarna görs före och efter en behandling – för jämförelse och se framstegen.

# Medveten och optimal andning är bra för ....

Musklernas och cellernas syresättning

Immunförsvaret, motståndskraften mot bakterier och virus ökar

Ämnesomsättningen ökar

Blodcirkulationen ökar

Motverkar stress, verkar avslappnande

Motverka emotionella obalanser, depression

Motverkar hjärtsjukdomar och stroke

Masserar de inre organen, ger bl.a. bättre tarmfunktion

Bättre energiförbränning

Lättar på återhållna känslor, blockeringar och negativa vanemönster

Ökar livskraften, förhöjer självkänslan och ökar fokusering

Renar kroppen från slaggprodukter och toxiner, avlastar njurar och lever

Hud och hår

# Vad händer när man kommer in i "andra andningen" ?

Andra andningen är ett behagligt jämviktsläge som du kan uppleva vid konditionsträning som innebär att syreförbrukningen är lika stor som syreintaget - en behaglig balans.

# Övningar

Andningsövningar är stressreducerande och minskar bl.a. mängden av de stressrelaterade hormonerna kortisol, adrenalin och noradrenalin.

## **Djupandning –**

Avslappnande och återhämtande. Du andas optimalt, använder lungorna fullt ut. Frigör endorfiner, är blodrenande samt avstressande. Du kombinerar bukandning och bröstandning i ett svep. Luften fyller hela lungorna, bröstkorgen utvidgas och buken höjs.

Håll andan ett tag

Andas ut i omvänd ordning, gärna en kort paus innan nästa inandning sker

**Tips!** Denna andningsövning kan även göras liggande, du kan då ha en hand på magen och en hand på nedre delen av bröstkorgen för att kunna känna hela andningsrörelsen.

Solhålsningen + andra övningar som stärker de accessoriska andningsmusklerna

Du är alltid välkommen till mig för frågor, råd eller behandling.

**Bertil Brogeland**

Massageterapeut, Andningsterapeut enligt Lotorpsmetoden, Lymfflödesmassör (MLD)

Jobbar bl.a. med Svensk Klassisk Massage, TP (triggerpunkter), SCS (Strain och CounterStrain – vilolägesbehandling) och stretching

[www.bmof.se](http://www.bmof.se), [bertil@bmof.se](mailto:bertil@bmof.se), +46 70 642 46 86 , +46 520 105 56 (Rygg & Ledkliniken växel i Trollhättan)