

# Sådan løsner og fjerner du slim fra lungerne

Der kan være mange årsager til, at man har slim i lungerne. Det er vigtigt at løsne og fjerne slimen fra lungerne, fordi bakterier trives godt i slimen.

Det kan være udmattende at hoste slim op. Følg derfor denne guide med teknikker, som kan være med til at fjerne mest muligt slim fra lungerne med mindst mulig anstrengelse.

Du kan eventuelt have en hånd på maven eller omkring ribbenene, hvis du har ondt eller føler dig udmattet, når du hoster.

## SÅDAN GØR DU

### Fysisk aktivitet

For at du kan løsne slimen, er det vigtigt, at du er så fysisk aktiv, som din tilstand tillader det. Eksempelvis ved at sidde i en stol i stedet for at ligge i sengen og ved at komme op at stå og gå ture flere gange dagligt. Hvis du har mulighed for det, må du også meget gerne blive forpustet.

Er du for afkræftet til fysisk aktivitet eller at komme ud af sengen, er det vigtigt, at du har fokus på at skifte stilling ofte. Det hjælper til at fordele luften i de forskellige dele af lungerne.

### Dybe vejrtrækninger

Når du trækker vejret dybt ind, åbner du dine luftveje og får derved et bedre luftskifte i lungerne. Dette er med til at løsne slimen.

Tag 4-6 dybe vejrtrækninger:

- Læg en hånd på den øverste del af maven
- Træk vejret dybt ind gennem næsen og mærk samtidig, hvordan din mave bliver større.
- Hold en kort pause på 2-3 sekunder
- Pust ud gennem munden

Hvis du kan mærke, at du får løsnet noget slim, kan du nu hoste det op. Synk eller spyt slimen ud. Hvis du ikke kan få det hostet op kan du benytte stødeteknik, som beskrevet senere.

### Brug af PEP-fløjte

PEP-fløjten hjælper dig med at gøre din vejrtrækning dybere og løsne slim, så det bliver nemmere at hoste eller støde slimen op.

Brug PEP-fløjten, når du sidder eller står for at få størst mulig effekt.

- Træk vejret roligt og dybt ind og hold en pause på 2-3 sekunder, inden du puster ud gennem mundstykket.  
Du skal ikke tømme lungerne helt for luft. Gentag vejrtrækningen 10 gange.
- Læg fløjten fra dig.
- Tjek, om du har slim ved at hoste

Gentag 3 gange, så du efter hver 10. vejrtrækning tjekker om du har slim ved at hoste eller fortsæt med at bruge fløjten indtil du føler, at slimen har løsnet sig. Hvis du har slim, som du ikke kan hoste op, kan du prøve at benytte stødeteknik som beskrevet nedenfor.

### Stødeteknik

Stødeteknikken hjælper dig med at løsne slimen med mindst mulig anstrengelse. For bedst mulig effekt bør stødeteknik udføres siddende eller stående. Der er nedenfor beskrevet to forskellige måder at udføre stødeteknik på – benyt den metode, som du sammen med fysioterapeuten har fundet ud af, har bedst effekt for dig.

#### Hurtige, kraftige stød

- Træk vejret ind og stød luften hurtigt og kraftigt ud med åben mund. Tænk evt. på, at du ånder på et spejl, så det dugger.
- Lav 2-3 stød. Hvis det føles som om der er mere slim så brug evt. PEP-fløjten igen.
- Synk eller spyt slimen ud.

#### Lang, stødende udånding

- Træk vejret ind og stød luften langsomt ud med åben mund i en lang udånding. Du må gerne have fornemmelsen af, at lungerne tømmes for luft. Tænk evt. på, at du ånder på et spejl, så det



dugger. Er der meget slim vil den sidste del af udåndingen lyde våd og boblende.

- Tag et par rolige vejtrækninger og gentag den lange udånding – evt. lidt kraftigere for at løsne slim et andet sted i lungerne.
- Skift mellem rolige vejtrækninger og den lange udånding. Brug evt. fløjten. Når det føles som om, slimen er løsnet, hoster du for at fjerne slimen.
- Synk eller spyt slimen ud.

Hjælper teknikken dig ikke første gang, så hold en pause og forsøg igen.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Fysio- og Ergoterapiafdelingen

**Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

**Hobro**  
Tlf. 97 65 23 26

**Farsø**  
Tlf. 97 65 31 30

**Thisted**  
Tlf. 97 65 00 60