

# Tips til dig med astma

1. Åndedrætsøvelser med sugerør! Åndedrætsøvelser åbner de små luftveje og styrker åndedrætsmuskulaturen og lungefunktionen. Tag en flaske med en liter vand og et smalt sugerør. Sæt sugerøret ti centimeter ned i vandet. Tag en dyb indånding, og luk derefter langsomt luften ud gennem sugerøret. Start forfra og gentag øvelsen ti gange. Træn åndedrættet to gange om dagen.
2. Er du overvægtig med fedtet siddende på maven, såkaldt abdominal fedme? Så er det godt at træne åndedrættet, fordi abdominal fedme øger trykket i bughulen og modvirker mobiliteten af mellemgulvet, der er den største vejrtrækningsmuskul.
3. Den bedste træningskombination mod astma er kondition og styrke! Det fører til bedre fysiske evner, forbedret livskvalitet, færre astmasymptomer og færre perioder med forværring.
4. Hvis du reagerer på kold luft, kan du prøve at bruge et tørklæde der dækker munden og næsen, når du træner. Hvis dette ikke hjælper, kan du også benytte en særlig varmemaske, der opvarmer indåndingsluften.
5. Modtager du behandling med kortison, som du inhalerer? Så skal du efterfølgende skylle munden tre gange efter at du har taget din inhalationsmedicin med kortison, så falder risikoen for svampeinfektion i munden.
6. Tag to slurke vand, efter du har skyllet og gurglet munden. Det reducerer eventuel hæshed.
7. Hvis du er generet af hæshed, selvom du altid skyller halsen og derefter tager to slurke vand, så kan du tale med din læge.
8. Hvis din læge har ordineret hurtigvirkende medicin, så have den altid med dig.
9. Prøv at lave en rutine, hvor du kombinerer din medicin med en anden rutine, du allerede har. Du kan fx gøre det til en vane at tage din medicin, lige før du børster tænder.



[www.omastma.dk](http://www.omastma.dk)

