

En behandling hos logoped består av fyra steg:

1. Samtal kring andningsbesvären; när och hur de förekommer, vilka reaktioner de ger m.m.
2. Genomgång av andningsfunktion
3. Träning i att kombinera buk- och bröstkorgs-muskulaturen i andningen samt avspänningsövningar.
4. Införande av andningsteknik i vardagssituationer såsom t.ex. fysisk motion.

I Västerbottens läns landsting erbjuds som regel tre besök hos logoped med träning och genomgång av hemuppgifter. Efter ca tre månader gör logopeden en uppföljning av träningen och besvären via telefon.

Hur ser framtidsutsikterna ut? När forskare har försökt utvärdera och följa upp hur det gått för personer med andningsbesvär är resultaten varierande. Vissa har blivit helt besvärsfria, andra har kvarstående besvär och enstaka har fått förvärrade symtom. Detta beror troligtvis på hur den enskilda personens besvär såg ut från början; t.ex. om de var kombinerade med astma, psykologisk ohälsa och graden av besvär. Majoriteten av personerna har åtminstone fått minskade besvär och kunnat fortsätta med sin träning med hjälp av andningstekniken och en större förståelse för vad som händer i deras kroppar.



VÄSTERBOTTENS  
LÄNS LANDSTING

2016-01-01. Katarina Olofsson, docent, överläkare i foniatri. Tidsbokningen 090-785 91 39

I ett samarbete mellan logoped mottagningen Norrlands universitetssjukhus och foniatrisk mottagning Norrlands universitetssjukhus

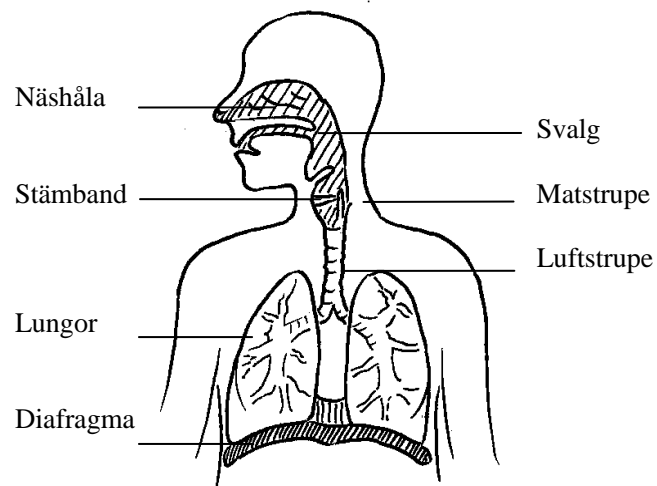


VÄSTERBOTTENS  
LÄNS LANDSTING

Det finns många anledningar till varför det kan vara svårt att andas. Här finner du information om hur andningen fungerar och orsaker, behandling samt framtidsutsikter för dig med ansträngningsutlösta andningsbesvär. Informationen är hämtad ur:

Logopediskt och foniatriskt omhändertagande vid ansträngningsutlöst andningsfunktionsstörning av Mia Mober och Ingrid Thulin, Avdelningen för logopedi, foniatri och audiologi. Institutionen för kliniska vetenskaper, Lund. 2011

A treatment for vocal cord dysfunction in female athletes: An outcome study. Sullivan, Heywood & Beukelman. Laryngoscope, 11, 1751-5. 2001.



I struphuvudet sitter stämbanden som genererar röst och samtidigt skyddar luftvägarna från felsväljning. När vi andas in vidgas normalt springan mellan stämbanden för att öka luftströmmen. Vid ansträngningsutlöst andningsfunktionsstörning närmar sig istället stämbanden varandra vilket ger ett sämre luftflöde och en känsla av andnöd. Ansträngningsutlöst andningsfunktionsstörning benämns som Exercise Induced Laryngeal Obstruction (EILO) eller ibland Vocal Cord Dysfunction (VCD) på engelska.

Forskarna har angett flera olika tänkbara anledningar till andningsbesvär; hård träning, psykisk press, känsliga luftvägar, sura uppstötningar eller neurologiska orsaker. Besvären består oftast av andningssvårigheter och/eller visslande ljud vid inandning men även hosta, sväljsvårigheter, röstförändringar eller bröstsmärtor kan förekomma.

Besvären uppkommer oftast i tävlingsmoment där kroppslig ansträngning och psykisk press kombineras och försvinner som regel efter några minuter från det att personen har stannat upp och vilat. Diagnosen fastställs genom att undersöka hur stämbanden agerar vid andning i vila och under fysisk aktivitet samt utifrån den beskrivning som personen ger angående sina besvär. Bland personer med ansträngningsutlösta andningsbesvär finns det en överrepresentation av unga kvinnor som tränar mycket.

EILO/VCD sammanblandas ofta med astma och studier har visat att det förekommer tillsammans men att personerna oftast inte blir hjälpta av astmamedicin. Det är dock viktigt att fortsätta med eventuell astmamedicin till dess en läkare har gjort en ny bedömning och rekommenderar att avsluta eller förändra astmamedicineringen!

Vår andning är till stor del automatiskt styrd men vi kan påverka den till viss del. Hos en logoped får ni information om hur andningen fungerar samt övningar för att hitta en mer avspänd och effektiv andningsteknik. Grunden för tekniken är att bukmuskulaturen ska vara mer aktiv än bröstorgsmuskulaturen. Andningstekniken kan sen användas i fysisk aktivitet och framför allt när andningsbesvären gör sig påminda. Om du tränar är det en stor fördel att din tränare är införstådd i dina besvär och andningstekniken för att kunna stötta dig. Lämna gärna ett informationsblad och logopedens kontaktuppgifter till din tränare om han/hon har ytterligare frågor.