

Træning af åndedrættet efter Buteyko-metoden

Efter Peter Kolb, Australien. Bearbejdet af Dorthe Krogsgaard og Peter Lund Frandsen

Buteyko-metoden er udviklet af den russiske læge og professor i medicinsk fysiologi Konstantin Pavlovich Buteyko (1923 – 2003). Metoden opnåede officiel anerkendelse i Sovjetunionen i 1980.

Hvad er Buteyko-metoden

I al sin enkelthed siger metoden: Jo færre vejtrækninger desto bedre.

K. P. Buteyko postulerede at flere sygdomme skyldes et uhensigtsmæssigt åndedrætsmønster. Specifikt kan nævnes, astma og andre luftvejsproblemer, højt blodtryk, visse hjerteproblemer, angsttilstande, etc.

Stress påvirker vejtrækningen. Længere tids stress påvirker åndedrætscentret og kan medføre et fast ændret åndedrætsmønster.

Forskning i metoden ved astma viser spændende resultater. Se henvisningerne nedenfor.

Når man skal lære metoden er en Buteyko-instruktør naturligvis at anbefale, men da der endnu er forholdsvis få instruktører (pt. kun én i Danmark) kan man selv forsøge sig med følgende øvelser:

Næsevejtrækning

Træk altid vejret gennem næsen. Hvis næsen er blokeret udføres denne øvelse:

Få luft i næsen

1. træk vejret normalt og afslappet
2. hold vejret så længe du kan mens det stadig føles komfortabelt
3. træk vejret igen, men meget roligt
4. det kan lette processen at holde sig for næsen og nikke et par gange eller ryste let med hovedet.

Hvis næsen er meget tilstoppet ved forkølelse e.l. kan det være nødvendigt at gentage øvelsen nogle gange for at få luft i næse

For at undgå at trække vejret gennem munden i søvne, kan du eksperimentere med at sætte tape for munden om natten. Brug micropore/"englehud" der er skånsomt for huden og sæt en strimmel lodret, således at du stadig kan få luft i siderne af munden. Lad være med at bruge denne metode, hvis den medfører nogen former for utryghed.

Trækker du vejret for meget?

Professor Buteyko indførte denne test for hyperventilation, som samtidigt giver et fingerpeg om hvor meget kuldioxid man har i blodet:

Test (kontrolpause)

1. træk vejret normalt
2. stands vejtrækningen efter en udånding, samtidigt kigger du op, holder dig for næsen og **starter** et stopur
3. lige før det begynder at blive ubehageligt **standser** du stopuret og går over til normalt åndedræt
4. du skal ikke holde vejret længere end at du er i stand til at genoptage normalt åndedræt uden besvær og uden at tage dybere eller hyppigere åndedrag.

Et par forholdsregler:

Undgå at tage ekstra luft ind før pausen

Forsøg ikke at tømme lungerne før pausen

Pausen skal blot opfattes som et ophold i den normale vejtrækning.

Den tid stopuret viser du er i stand til at holde vejret kaldes "kontrolpausen" (KP). Astmatikere har ofte en KP på 5-15 sekunder (men ikke alle med lav værdi har astma!). KP-idealværdi er 40-60 sekunder.

Hvordan forbedres vejtrækningen?

Kropsholdning

For at få en god holdning kan du stille dig med ryggen mod en væg, så hoved, skuldre, bagdel og hæle rører væggen. Sænk skuldrene. Bevar denne holdning når du sidder.

Afslapning

Mens du stadig bevarer holdningen koncentrerer du dig om at slappe musklerne af: Brystet, nakken, skuldrene, armene, ansigtet, maven og især mellemgulvet.

Normal vejtrækning

Tag blusen/skjorten af og stil dig foran et stort spejl. Læg mærke til hvordan brystkassen og maven bevæger sig når du trækker vejret. Du bør slet ikke kunne se brystkassen bevæge sig og kun den øverste del af maven (mellem navlen og brystbenet).

Den øverste del af maven skal bevæge sig udad under indånding og ikke omvendt.

Mange mennesker gør dette forkert.

Udåndingen skal være fri, afslappet og ikke forceret.

Ændring af åndedrætsmønsteret

Målet er at udvikle en følelse af let luftmangel, holde den et stykke tid, og gøre det ofte. Det skulle gerne blive en vane, så du gør det hele tiden indtil du har opnået den ønskede forbedring af helbredet. Med tiden indstiller hjernens åndedrætscenter sig på den nye situation og du vil kunne trække vejret mindre uden at føle den lette luftmangel. Sådan gør du: Prøv at iagttage din vejtrækning og bliv bevidst om dit åndedrætsmønster. Prøv så at bibeholde dette mønster, men tag lidt mindre luft ind ved hvert åndedrag, så du føler lidt "luftsult".

Buteykøvelse

Efter at have siddet afslappet med korrekt holdning og trukket vejret normalt i mindst fem minutter, er du klar til at lave "et sæt". Et sæt består af:

Fremgangsmåde

1. mål pulsen
2. mål kontrolpausen (KP, se ovenfor)
3. noter begge resultater i et skema
4. 10 minutter med nedsat vejtrækning (beskrevet ovenfor)
5. 3 minutter med normal vejtrækning
6. mål og noter pulsen igen
7. mål og noter KP igen

Hvis du har udført den nedsatte vejtrækning rigtigt skal pulsen falde og KP stige. Nogle gange er pulsen uændret. Hvis den stiger gør du noget forkert.

Når du har lavet et sæt på den rigtige måde skulle du gerne føle dig rolig, godt tilpas og måske lidt søvning. Hvis du allerede praktiserer afspændingsteknikker, yoga, e.l. kan du med fordel kombinere det med nedsat åndedræt.

8-10 gange om dagen

Efter tre dage skulle du være i stand til at lave tre sæt om dagen. Du kan så begynde at integrere nedsat vejtrækning i dit dagligdags liv. Ideelt set skulle du kunne udføre teknikken hele dagen.

Medicin

Lav ikke om på din medicinering. Bliv ved med at tage binyrebarkhormon (den forebyggende astmamedicin) som ordineret. Hvis dine astmasymptomer aftager kan du sammen med lægen gennemgå behovet for denne medicin.

Brug kun bronkieudvidende (den akutte) medicin når det er nødvendigt, men bliv ved med at have den på dig for en sikkerheds skyld.