

## Slemmobilisering

Hur hjälper vi patienten på bästa sätt?

Jennifer Svensson  
Leg. Fysioterapeut  
Lungs- och allergimottagning Helsingborg  
Lungavdelning Helsingborg



1

## Varför får vi slem?

- Blir en obalans mellan produktion och evakuering
  - Slemkörtlar ökar produktion vid t.ex. inflammation
- Det sker en förändring av slemmet
  - Konsistens och mängd förändras
- Flimmerhåren förändras av skada eller sjukdom
  - Nedsatt rörlighet
- Obstruktion i luftvägarna
  - Minskat luftflöde leder till sämre hostkraft
- Ineffektiv hosta/nedsatt hostkraft
  - Svaghet och trötthet påverkar kraften

### SLEMMOBILISERING



All generalbild



2

## Vad är slemmobilisering?

- Samlingsbegrepp av andnings- och hosttekniker med eller utan hjälpmedel
- Förmågan att evakuera slem med egen och/eller med maskinkraft



3

## Konsekvenser av slemretention

- Ökad dyspné och lufthunger
- Ökad risk för infektioner
- Försämrad ventilation
- Ökad risk för atelektaser
- Ökad risk för inflammation
- Ökad trötthet, nedsatt aptit, nedsatt fysisk aktivitet



4

## Effekter av slemmobilisering

- Minska dyspné
  - Förbättrat andningsmönster, ökar fysisk aktivitet
- Förbättrad ventilation
  - Bättre syreutbyte, ökad FEV1, minskar risk för atelektaser
- Minskad risk för infektioner
  - Håller luftvägar fria från slem, lättare att transportera bort
- Livskvalitet ökar
  - Minskad hosta, psykosocial förbättring, egenkontroll ökar



5

## Andnings- och hosttekniker

- Sluten läppandning
  - Används främst under aktivitet och ansträngning
- Motståndsandning med hjälpmedel
  - PEP, flaska med sugrör, blåsa ballong
- Huffing
  - Hosta med öppen mun, blåsa varm luft från munnen, skapa imma på spegel/glasögon
  - Stötta med buktryck
- Hostmaskin
  - Oförmåga att utföra hoststöt manuellt



6

## Vad ska man göra vid slemhosta?

### • Akut skede

- Optimala kroppspostion
- Se till att patienten får i sig vätska
- Andningsträna och hostträna med/utan hjälpmedel
- Luftrörsvidgande läkemedel



### • Lugnt skede

- Andningsträna och hostträna
- Tydlig information i både skrift, tal och genomförande
- Vara fysiskt aktiv
- Rutin och regelbunden uppföljning



7

## Klinisk betydelse

- Individanpassad träning och dosering
  - Stegning, uppföljning och strukturerad
- Prioritera återbesök då andnings- och hostteknik är svårt
  - Gärna telefonuppföljning inom 2 veckor, återbesök inom 6 veckor
- Sjukdomstillstånd och mående styr behandling
  - Anpassa efter säsong, symptom och status
- Skapa vanor som är hållbara
  - Hjälp patienten med rutiner kring andningsvård och fysisk aktivitet
- Vid försämring, vad gör vi då?
  - Se till att ha en plan för patienten



8

## Vad säger forskningen?

- Andnings- och hostteknik är en central del av lungsjukdom<sup>1</sup>
- Tidiga insatser minskar risken för konsekvenser<sup>2</sup>
- Vid akuta försämringar är slemmobilisering en central del av behandlingen<sup>3</sup>
- Andningsträning är viktigt för att minska mortaliteten hos lungsjuka patienter<sup>1</sup>
- Fysioterapi är en central del av lungsjukdom<sup>4</sup>

1. Parsons EM et al. Eur Respir J. 2020  
2. Saito T et al. Clin Rehabil. 2017  
3. Mikkelsen M et al. Respir Phys. 2020  
4. Ginde J et al. BMC Health Serv Res. 2014



9



10