

Husk at trække vejret gennem næsen

Udgivet: juni 2022 af Journalist, Maj Dahl-Rasmussen

Kilde: Marie Glover, Respiratorisk fysioterapeut



Nogle få dybe indåndinger er nok til at sænke dit stressniveau, og du kan gøre det, når du føler dig stresset; fx i ulvetimen, når du er presset på arbejde, eller når du er meget bekymret.

Næsen er meget mere end et fremspring. Den har stor betydning for, at vi får den største effekt ud af vores vejtrækning. Vi skal blot sørge for at trække vejret gennem den.

At trække vejret er ikke noget, vi går og tænker over – det sker helt automatisk. På trods af automatikken er det ikke altid, vi gør det på den bedste måde.

Marie Glover er respiratorisk fysioterapeut på Rigshospitalet, så hun tænker meget over, hvordan vi trækker vejret – og hun ved, hvad hun taler om. Hun fortæller, at du i hvile får den bedste vejtrækning ved at ånde ind gennem næsen, holde dine skuldre nede og i ro – og trække vejret helt ned i maven.

Men hvorfor er så vigtigt at trække vejret gennem næsen?

- Næsen er meget mere end et fremspring i ansigtet. Det er gennem den, din indåndingsluft passerer en masse folder og hulrum – og det er veldokumenteret, at det giver SÅ mange fordele, understreger Marie Glover.

Fimrehår og gas i bihulerne

Indånding gennem næsen mindsker risikoen for at få virus og blive syg, for når luften sendes gennem næsehulen og andre folder og hulrum, bliver den filtreret for urenheder. Samtidig bliver luften fugtet og får den rette temperatur, hvilket gør, at slimhinden i luftvejene kan fungere godt.

Skadelige partikler fra indåndingsluften bliver fanget i de små fimrehår, som findes hele vejen ned gennem luftvejene. Fimrehårene transporterer partiklerne tilbage til svælg, for at ende i mavesækken, hvor de opløses af mavesyre.

- De fungerer som en lille rulletrappe, siger Marie Glover.

Der er endnu en rigtig god grund til at trække vejret gennem næsen. For gør du det, så stimulerer det bihulerne til at producere en gasart, som slår virus og bakterier ihjel. Dertil kommer, at gasarten udvider blodkarrene nede i lungerne, som får udvekslingen af ilt og kuldioxid til at foregå bedre. Du får med andre ord en bedre iltoptagelse.

Nogle få dybe indåndinger er nok til at sænke dit stressniveau, og du kan gøre det, når du føler dig stresset; fx i ulvetimen, når du er presset på arbejde, eller når du er meget bekymret.

Træk vejret ned i maven

En god indånding ender dybt nede i maven, så du får luften helt ned i lungerne.

- På den måde kan du komme effektivt af med de affaldsstoffer, som udåndingsluften indeholder, siger Marie Glover.

Men det sker ikke, hvis du trækker vejret overfladisk, ved at du trækker skuldrene op og udvider brystkassen under indåndingen.

Heldigvis kan du lære dig selv at trække vejret dybt og roligt. Den muskel, som du skal bruge til at ånde ind med, er mellemgulvet. Den sidder under ribbenene og bevæger sig op og ned som et stempel i takt med din vejtrækning.

- Du kan øve dig ved at trække vejret roligt og langsomt. Samtidig skal du lægge den ene hånd på brystet og den anden på maven – og så trække vejret så dybt, at du kan mærke, at maven bevæger sig udad. Desuden skal du koncentrere dig om at holde brystkasse og skuldre i ro, forklarer fysioterapeuten.

Se en mere udførlig beskrivelse af øvelsen efter artiklen.

I og med, at mellemgulvet er den mest effektive muskel til at trække vejret med, så koster det mindst muskelkraft at bruge den. Ved overfladisk vejtrækning får du ikke så meget luft ned i lungerne som ved en dyb indånding, og så må du trække vejret hyppigere. Derfor er det mere anstrengende med overfladisk vejtrækning, og det vil trætte dig.

Des bedre du bliver til at tjekke din vejrtrækning og til at ændre den, des mere automatisk vil det efterhånden blive for dig at trække vejret gennem næsen.

En anden meget vigtig grund til at få luften helt ned i lungerne er, at du forbedrer udvekslingen af såvel ilt som kuldioxid i lungerne. Og det er vigtigt, for kommer du ikke hurtigt af med kuldioxiden, vil du også blive træt.

Den dybe, rolige vejrtrækning er en forudsætning for at blive bedre til at trække vejret gennem næsen. For ved at du øver dig på den, vil du blive mere bevidst om din vejrtrækning og dermed bedre til at mærke, hvordan du trækker vejret, gennem næsen eller gennem munden. Mærker du, at du gør det gennem munden, så tag et par dybe indåndinger, som beskrevet ovenfor, og fortsæt så med at trække vejret gennem næsen.

- Des bedre du bliver til at tjekke din vejrtrækning og til at ændre den, des mere automatisk vil det efterhånden blive for dig at trække vejret gennem næsen, forklarer Marie Glover.

Bedre peristaltik og mindre stress

Mellemgulvets bevægelse op og ned under vejrtrækningen 'masserer' tarme og indre organer.

- Dermed understøtter mellemgulvet tarmens bevægelser, og det er godt for fordøjelsen, siger Marie Glover.

Og som om det ikke var nok, så påvirker mellemgulvets bevægelser ved dybe indåndinger også en nerve, nemlig nervus vagus. Det gør, at kroppen producerer færre stresshormoner – og så falder din puls.

- Vi ser det for eksempel, når en fodboldspiller skal tage et straffespark. Han eller hun tager typisk et par dybe indåndinger for at falde til ro og få sin puls ned. Og så kan de bedre fokusere på at sparke bolden ind, siger Marie Glover.

Indånding gennem næsen mindsker risikoen for at få virus og blive syg, for når luften sendes gennem næsehulen og andre folder og hulrum, bliver den filtreret for urenheder.

Så nogle få dybe indåndinger er nok til at sænke dit stressniveau, og du kan gøre det, når du føler dig stresset; fx i ulvetimen, når du er presset på arbejde, eller når du er meget bekymret. Du vil opleve at blive roligere med det samme. Det er en god ide at øve sig på de dybe indåndinger, når du ikke er stresset. Så er du fortrolig med teknikken, når du skal bruge den.

Faktisk virker det i sig selv beroligende at trække vejret gennem næsen, fordi det gør det lettere at få en rolig indånding – og derved stimulere nervus vagus.

Vejrtrækning når du er aktiv

Indtil videre har vi kun talt om, hvordan du skal trække vejret i hvile. Når vi er aktive og får pulsen op, har vi brug for mere ilt – og dermed at få mere luft ned i lungerne.

- I de situationer begynder du helt automatisk at trække vejret gennem munden, eller både gennem mund og næse, fordi det går hurtigere at få luft ned i lungerne gennem munden, forklarer Marie Glover.

Der er også andre situationer, hvor du må trække vejret gennem munden. For eksempel hvis ens slimhinder i næsen er hævede pga. allergi, eller næsen er stoppet pga. en forkølelse.

En ulempe ved at trække vejret meget gennem munden er, at din mund og tænder udtørres. Det begrænser det naturlige forsvar, der findes i form af enzymer i spyttet. Der sker dog ikke noget ved at gøre det i kortere tid, når man for eksempel træner og har brug for mere ilt, eller når man i kortere perioder er stoppet i næsen og kun kan trække vejret gennem munden. Til gengæld, hvis du i længere tid må trække vejret gennem munden, kan det betyde, at du lettere får huller i tænderne.

Åndedrætsøvelse

Sid, lig eller stå op. Ret ryggen op eller ud, hvis du ligger ned. Lad skuldrene falde ned på plads.

Læg den ene hånd på din brystkasse, den anden på din mave under ribbenene.

Træk nu vejret dybt og roligt ind gennem næsen. Din udånding skal være dobbelt så længe som din indånding. (f.eks kan du tælle til 5 i din indånding og til 6 mens du puster ud).

Slap af i skuldre og brystkasse – og træk vejret helt ned i maven. Du gør det rigtigt, når du kan mærke, at din mave går udad på indåndingen og brystkassen er i hvile.

Gentag et par minutter dagligt som øvelse, men vigtigst er, når du føler behov for det/mærker du er presset i din dagligdag

Mærk efter i kroppen – og oplev, hvordan dit stressniveau er blevet lavere.



