

Pust dypt – magepust

Ved Tone Guettler

Jeg er så lei av å hele tiden bli mast på om å puste med magen – dette hørte jeg en pasient si til en fysioterapeut for noen år siden.

Jeg tror dessverre at vi er mange som trenger å bli minnet om å puste dypt, å puste med magen. Alle klarer vi å puste dypt når vi er hos legen og skal undersøke lungene. Det er nok de færreste som har innarbeidet det vi kan kalle ”magepust” så godt at det går av seg selv, at det er det som er det naturlige.

I boka ”Living well with lymphedema” (omtalt i nr 4 i fjor) sies det følgende om når man kan bruke magepust:

- * Den daglige rutine bør inkludere magepust. Det kan du gjøre hvor som helst, og når som helst, enten du sitter, står eller ligger.
- * Start dagen med en serie dype pust før du går ut av sengen for å stimulere det lymfatiske system.
- * Egenbehandling (massasje) bør inkludere dyp pust før, under og etter behandlingen
- * Når du ønsker å slappe av: pust dypt noen ganger.
- * Når du skal legge deg til å sove, pust dypt og kjenn hvordan musklene avspennes. Den dype pusten gir også lymfesystemet et lite ekstra puff før natten.

Hvordan kan man kjenne om man puster med magen/mellomgulvet?

Legg hendene lett på magen/mellomgulvet. Mens du puster sakte inn vil du kjenne at hendene løftes når magen utvider seg. Når du puster inn får du frisk luft i lungene og oksygen sendes til alle deler av kroppen.

Idet du sakte puster ut kjenner du at hendene går ned og magen flates ut. Utpust tømmer lungene for brukt luft og avfallsstoffer og gir plass til neste innpust med frisk luft.

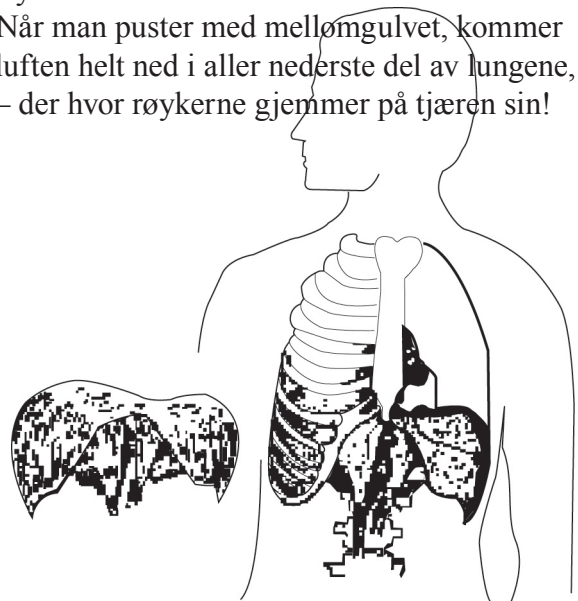
I 1999 hadde Lymfeposten en artikkel *Pusten vår* skrevet av fysioterapeut Bente Lundh.

Her tar vi med Bente Lundhs gode argumentasjon for å puste med magen:

- * Tarminnholdet får litt massasje slik at vi ikke så lett får forstoppelse.

- * Siden diaphragma (*mellomgulvsmusklen*) ligger som et gulv under brystkassen, må både blod og lymfe fra bena og bukhulen gå gjennom denne muskelen. Og når den vekselvis strammes og slappes av, pumpes blod og lymfe oppover. Samtidig blir det under innpust et undertrykk i brystkassen, slik at blod og lymfe suges oppover. Derfor er det så enormt viktig for lymfødempasienter å puste med magen! Ved forskjellige påkjenninger er mellomgulvet noe av det første vi spenner, - når vi blir redde, er sinte, engster oss, stresser el. lign. Men det verste vi kan gjøre er å gå slik med spenning i diaphragma, slik at ”rørene” med blod og lymfe trykkes litt sammen.

- * Når man puster med mellomgulvet, kommer luften helt ned i aller nederste del av lungene, – der hvor røykerne gjemmer på tjæren sin!



Diaphragma – mellomgulvsmusklen

En ung nordmann til sjøs skulle operere den ene lungen sin i New Orleans. Han fikk ros av legene for sine fine lunger og for at han ikke røykte. Da han fortalte at han faktisk hadde røkt mye i flere år fant de til slutt frem til, at siden han sang så mye, – fikk han rensset lungene sine! Så la oss synge litt mer! ■