Dysfunktionel vejrtrækning

Dysfunktionel vejrtrækning betyder, at du trækker vejret på en uhensigtsmæssig måde: for hurtigt, overfladisk, urytmisk eller med pauser. Vejrtrækningen passer ikke til det, kroppen har brug for. Det er ubehageligt, men det skader ikke kroppen, og det kan behandles med enkle vejrtrækningsøvelser. Lægen udelukker først andre årsager til åndenød, fx astma eller hjertesygdom, og kan bruge et spørgeskema til at stille diagnosen.

1
Almindeligt
Ses hos 5–11 % af raske og hos omkring hver fjerde med astma.

2
Ægte symptomer
Du forestiller dig dem ikke. Lungefunktionen er som regel normal.

3
Kan trænes
Øvelser mindsker symptomerne og giver bedre livskvalitet.

4
Kræver tålmodighed
De fleste skal øve sig i flere måneder.

Hvad sker der i kroppen?

Når du trækker vejret mere, end kroppen har brug for, puster du for meget **kuldioxid** ud. Det er faldet i kuldioxid og ikke mangel på ilt, der giver symptomerne. Symptomerne kan sætte gang i en ond cirkel:

1 · Luftmangel
Du føler, at du ikke kan få luft nok.

→

2 · Hurtigere
Du trækker vejret hurtigere og højt oppe i brystet.

→

3 · Mindre kuldioxid
Blodets indhold af kuldioxid falder.

→

4 · Symptomer
Prikken, svimmelhed og uro, som føles som mere luftmangel.

↻ **Og så starter cirklen forfra. Øvelserne hjælper dig med at bryde den.**

Typiske symptomer

- **Åndenød**, også ved let anstrengelse
- Svært ved at tage en **dyb, tilfredsstillende indånding**
- Hyppig **gaben, sukken, rømmen** eller tør hoste
- **Prikken** i fingrene eller en sovende fornemmelse omkring munden
- Svimmelhed, hjertebanken eller trykken i brystet
- Træthed, koncentrationsbesvær, indre uro eller angst
- Svært at få vejrtrækningen til at passe med tale og spisning

Symptomerne kan komme og gå.

Hvorfor får man det?

- **Stress**, fx stort arbejdspres, alvorlig sygdom eller problemer i familien
- **Angst**. Angst og hurtig vejrtrækning kan forstærke hinanden
- **Astma** og andre lungesygdomme
- Efter en hård omgang **COVID eller lungebetændelse**

Ofte starter det med en periode med åndenød, som kroppen "husker". Bagefter bliver den uhensigtsmæssige vejrtrækning en **vane**, som du ikke selv lægger mærke til.

Har du astma?

Fortsæt din medicin som aftalt med lægen. Astmamedicin hjælper ikke på selve vejrtrækningsmønsteret, men mange får bedre kontrol over astmaen og bruger mindre anfaldsmedicin, når vejrtrækningen bliver bedre.

→ **Fysioterapi:** Din læge vurderer, om du kan henvises til en fysioterapeut.

→ **Kommer det igen?** Ved stress eller sygdom kan det vende tilbage. Gå ikke i panik, men find øvelserne frem igen.

Øvelser: rolig vejrtrækning med mellemgulvet

Træn **2 gange dagligt i ca. 10 minutter**. Start roligt. Det er helt fint, hvis du kun kan holde til nogle få minutter i begyndelsen. Normalt trækker man vejret **8–14 gange i minuttet**.

1 · Lig ned
På ryggen med bøjede knæ eller på siden. Én hånd på maven, én på brystet.

→

2 · Næsen
Luk munden, og træk vejret gennem **næsen**. Slap af i kæbe og tunge.

→

3 · Maven
Maven går frem ved indånding og falder ved udånding. Små, rolige åndedrag.

→

4 · Tæl
"Ind-2, ud-2-3-4". Lad luften løbe ud af sig selv. **Gentag 10 gange.**

→ **Når det bliver let:** Øv dig siddende, så stående og til sidst gående. Tag 2–3 skridt, mens du trækker vejret ind, og 3–4 skridt, mens du puster ud.

→ **Det er ikke farligt at mangle luft lidt** under øvelserne. Kroppen vænner sig til følelsen.

→ **Brug det i hverdagen:** Tag små pauser flere gange om dagen, hvor du mærker efter, hvordan du trækker vejret.

Ved pludselig åndenød

- Sæt dig, eller læg dig ned
- Synk én gang
- Hold små pauser: ind, hold, ud, hold. Tæl til 3–4 hver gang
- Pust længere ud, end du trækker vejret ind
- Husk, at det går over
- **Træk ikke vejret i en pose.** Det kan være farligt, hvis åndenøden har en anden årsag

Krillerhoste, gab og rømmen

1. Luk munden, hold dig for næsen, og hold vejret i **5–10 sekunder**
2. Slip næsen, og **synk kraftigt**
3. Træk vejret roligt gennem næsen **15–20 gange**

Se videoerne

VIDEO 1
Hvad er dysfunktionel vejrtrækning?
Forklaring og tegn
Se filmen ↗

VIDEO 2
Daglige øvelser
Lav øvelserne sammen med videoen
Se filmen ↗

VIDEO 3
Stop hoste, gab og rømmen
Teknikken trin for trin
Se filmen ↗

Scan koden, eller klik på linket. Videoerne er fra Helbredsprofilen.dk (Region Sjælland) og ligger under KOL, men gælder alle. Accepter "statistik-cookies" for at se dem.

Kontakt os (uden for åbningstid: 1813), hvis …

- symptomerne er **nye eller anderledes** end før
- du får **feber** eller **hoster blod op**
- åndenøden **ikke bliver bedre**, selvom du øver dig

Ring 112 ved brystsmerter, blå læber, svær åndenød eller besvimelse.

Kort fortalt: langsomt, gennem næsen, med maven → 2 gange 10 minutter om dagen → vær tålmodig → nye eller voldsomme symptomer: kontakt os.

Kilder: Aarhus Universitetshospital: *Uhensigtsmæssig vejrtrækning* (2024) · Lungeforeningen: *Astma og dysfunktionel vejrtrækning* (2026) · Patienthåndbogen, sundhed.dk: *Hyperventilation* (2026) · Videoer: Helbredsprofilen.dk, Region Sjælland.