

Sulje suusi, niin hengität paremmin

- Buteyko-harjoituksissa opetellaan hengittämään vähemmän ja nenän kautta.
- Menetelmä lupaa apua kuorsaukseen, tukkoiseen nenään ja jopa astman oireisiin.

Outi Tehomaa, teksti
Pekka Lassila, kuvat

● Reippaalla kävelylenkillä syke nousee ja alkaa hengästyttää. Nenän kautta hengittäminen käy vaikeaksi ja on pakko avata suu, jotta saisi paremmin happea.

–Siinä se virhe onkin. Suun kautta hengittäessä poistuu valtavasti hiilidioksidia, jolla on tärkeä tehtävä. Hiilidioksidi vapauttaa happea veren hemoglobiinista ja supistaa hengitysteitä ympäröiviä sileitä lihaksia, sanoo buteyko-ohjaaja **Marketta Manninen**.

Buteyko on hengitysmenetelmä, jonka avulla opetellaan pienentämään hengitystä ja parantamaan elimistön hiilidioksidin sietokykyä.

Menetelmä perustuu kehittäjän professori **Konstantin Buteykon** teoriaan, jonka mukaan astmaattikojen hyperventilaatio, eli ylihengittäminen ei olisi ainoastaan astman oire vaan myös sen aiheuttaja.

Kun hengittää vähemmän, myös ilman epäpuhtauksia päätyy keuhkoihin vähemmän.

Ensimmäinen oire ylihengittämisestä voi olla, että alkaa kuorsata.

Buteyko tuli tutkimuksissaan tulokseen, että hengitysvolyymien pienentäminen, eli eräänlainen ilmadietti vaikutti myönteisesti terveyteen ja hengitykseen.

–Kun normaalisti ihminen hengittää noin 4–6 litraa ilmaa minuutissa, voi astmaattikko hengittää kolminkertaisesti sen määrän. Kun hengittää vähemmän, myös ilman epäpuhtauksia päätyy keuhkoihin vähemmän.

–Oikeasta hengitysmenetelmästä voisi olla monelle apua esimerkiksi siitepölykaudella, Manninen sanoo.

BUTEYKON HARJOITUKSISSA opetellaan hengittämään pallealla, vähemmän ja aina nenän kautta. Buteyko-ohjaajan mukaan suuri osa ihmisistä ylihengittää tiedostamattaan.

Esimerkiksi voimakas stressi

kiihdyttää hengitystä.

–Ensimmäinen oire ylihengittämisestä voi olla, että alkaa kuorsata. Myös tukkoinen nenä, äänkäs ja epäsäännöllinen hengitys ja jatkuva yskiminen voivat olla merkkejä siitä, että hengitystapa on pielessä.

Mannisen mukaan buteyko-harjoitukset ovat helpottaneet monen astmaattikon ja kuorsaaajan oireita jo muutamassa viikossa. Harjoituksia pitäisi muistaa toistaa säännöllisesti ja vähintään tunnin verran päivässä.

Varsinkin nenähengityksen harjoittelu vaatii sinnikkyyttä.

Nukkuessa hengitystä ei pysty hallitsemaan.

Silloin Manninen teippaa suunsa kuituteipillä kiinni, jotta hengitys varmasti kulkisi nenän kautta. Näin hengitysvolyymi pysyy yölläkin pienenä.

–Ilmadietissä on ihan sama juttu kuin tavallisessa dieetissä. Jos on tottunut syömään kymmenen ateriaa päivässä ja pitäisi siirtyä kolmeen ateriaan, se vaatii aluksi totuttelua.

HARJOITUSTEN TAVOITTEENA on totuttaa elimistöä sietämään paremmin hiilidioksidia.

Hiilidioksidin sietokykyä voi testata pidättämällä hengitystä lyhyen uloshengityksen jälkeen. Astmaattikot pystyvät pidättämään hengitystä vain 5–10 sekuntia. Hiilidioksidin sietokyky on hyvä, kun hengitystä voi pidättää yli 40 sekuntia.

Buteykon hengitysmenetelmä hyväksyttiin osaksi lääkärinkoulutusta Neuvostoliitossa 1980-luvulla. Myös Australian ja Iso-Britannian terveysviranomaiset ovat antaneet lääkäreille luvan suositella menetelmää potilaille täydentävänä hoitomuotona.

Suomessa menetelmä on melko vieras.

–On syytä korostaa, että buteyko ei ole lääkehoitoa korvaava hoitomuoto. Esimerkiksi astmalääkkeitä ei kannata jättää pois, ennen kuin on keskustellut oman lääkärin kanssa, Manninen muistuttaa.

KATSO VIDEO

aamulehti.fi/videot Buteyko-ohjaaja Marketta Manninen näyttää hengitysharjoituksen, jolla voi avata tukkoista nenää.



1 Buteykon harjoituksissa opetellaan taloudellista hengitystapaa. Palleahengityksessä rintakehä ja hartiat pysyvät paikallaan, ja vatsa liikkuu ulos ja sisään jokaisella hengenvedolla. Syvä palleahengitys rentouttaa ja vähentää stressiä.



2 Tukkoista nenää voi avata nenänavausharjoituksella. Harjoituksessa pidetään nenästä kiinni ja pidätetään hengitystä kevyen uloshengityksen jälkeen. Pidättämisen jälkeen vedetään kevyesti ilmaa sisään nenän kautta ja tasoitetaan hengitys.

Buteyko ei ole lääkehoitoa korvaava hoitomuoto. Astmalääkkeitä ei kannata jättää pois, ennen kuin on keskustellut oman lääkärin kanssa.

MARKETTA MANNINEN