



EILO (Exercise Induced Laryngeal Obstruction)

EILO betyder, at struben lukker lidt til, når man trækker vejret ind under hård motion. Det kan give følelsen af ikke at få luft nok, især når man løber eller anstrenger sig. Det kan føles som om noget "sidder fast i halsen" eller som en pibende lyd, når man prøver at trække vejret ind.

Det skyldes ikke astma, og det er ikke farligt, men det kan være meget ubehageligt.

Man kan lære at styre det med vejtrækningsøvelser, og nogle gange hjælper det at ændre måden, man varmer op eller trækker vejret på under sport.

Vejtrækningsøvelser til børn med EILO

- 1. Læbe-trutning (pursed lips breathing)**
 - Træk vejret ind gennem næsen.
 - Pust langsomt ud gennem næsten lukkede læber, som om du puster på varm suppe.
 - Gør dette roligt og gentag flere gange – især når du mærker ubehag ved motion.
- 2. Lang udånding med “S” eller “Sh”**
 - Træk vejret ind gennem næsen.
 - Pust ud med en lang “ssssss” eller “shhhhh” lyd.
 - Gentag 5 gange. Giver ro og kontrol over udånding.
- 3. Vokal-udånding (“Ahhh” eller “Eeee”)**
 - Træk vejret ind gennem næsen.
 - Pust ud med en rolig, blød vokallyd: “Ahhh” eller “Eeee”.
 - Hold hals og kæbe afslappet. Gentag 3–5 gange.
- 4. Vejtrækning under opvarmning (før sport)**
 - Start med at gå eller jogge langsomt.
 - Træk vejret ind gennem næsen.
 - Pust ud langsomt med læbe-trutning.
 - Fortsæt i 2–5 minutter før hårdere aktivitet.