

Acapella -harjoittelu



Harjoittelun tarkoituksena on tehostaa hengitystä ja irrottaa limaa keuhkoputkista.

Harjoitteluvälineenä käytetään vihreää Acapella -laitetta, jossa yhdistyy värinä sekä PEP-hoito.

Harjoitus

Säädä venttiilin vastus sinulle sopivaksi todettuun lukemaan. Mitä pienempi luku, sitä pienempi on vastus.

Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja puhalla suussa olevan suukappaleen läpi. Pyri normaaliin, rauhalliseen hengitysrytmiin.

Tee harjoitus 10-20 kertaa yhtäjaksoisesti. Pidä huulet kokoajan tiiviisti suukappaleen ympärillä, sisäänhengitykset nenän kautta. Pidä tauko ja yskäise. Toista edellämainittu harjoitus 2-3 kertaa.

Harjoittele päivittäin 2-4 kertaa tai tarpeen mukaan. Tee harjoitus keuhkoputkia avaavan läkkeen ottamisen jälkeen, jos sinulla on sellainen käytössä.

Puhdistus

Irrota suukappale ja pese se jokaisen käyttökerran jälkeen.

Pese laite päivittäin astianpesuaineella ja huuhtelee puhtaalla vedellä.

Aseta laite ja suukappale kuivumaan niin, että vesi pääsee valumaan laitteesta pois.