

Puhalluspulloharjoittelu (PEP-puhallus)

- Harjoittelun tarkoituksena on tehostaa hengitystä ja irrottaa limaa keuhkoputkista.
- Puhaltaminen veden aiheuttamaa vastusta vastaan avaa pienet keuhkoputket ja ilma pääsee kulkemaan liman taakse.
- Puhallukset työntävät liman suurempiin hengitysteihin, mistä se on helpompi yskiä tai hönkäistä pois.
- Välineinä käytetään 1 litran muovipulloa ja 60-70 cm pitkää muovilettoa, minkä halkaisija on noin 1 cm.

Harjoitus

Ota pulloon 8-10 cm vettä ja laita letkun toinen pää pullon pohjaan. Istu rennossa asennossa mielellään pöydän ääressä.

Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja puhalla suussa olevan letkun kautta ilmaa pulloon niin, että vesi poreilee reilusti, mutta pysyy kuitenkin pullossa. Pyri normaaliin, rauhalliseen hengitysrytmiin.

Tee harjoitus 10-15 kertaa yhtäjaksoisesti. Pidä huulet koko ajan tiiviisti letkun ympärillä, sisäänhengitykset nenän kautta. Pidä tauko ja yskäise. Toista edellämainittu harjoitus 2-3 kertaa.

Harjoittele päivittäin 1-3 kertaa tai tarpeen mukaan. Tee harjoitus keuhkoputkia avaavan lääkkeen ottamisen jälkeen (15-30 min), jos sinulla on sellainen lääke käytössä.



Puhdistus

- Huuhtele pullo ja letku käytön jälkeen. Säilytä pullo tyhjänä, lisää vesi vain käytön ajaksi.
- Tiskaa välineet kerran viikossa astianpesuaineella.
- Vaihda letku tarpeen mukaan. Tarvittaessa voit myös kiehauttaa pullon ja letkun.