

PEP-PULLON KÄYTTÄJÄLLE

Tarkoituksena on limanirroitus.

Puhaltamalla vesivastusta vastaan, saadaan paineen avulla ilma kulkemaan liman taakse. Tällöin lima nousee ylempiä hengitysteitä kohti ja on helppo yskäistä pois.

Välineenä käytetään litran pulloa ja muoviletkaa (pituus 60 cm, Ø 1 cm).



HARJOITUS:

1. Laita pulloon 10 cm vettä ja letkun toinen pää pulloon pohjalle.
2. Istu rennossa asennossa esim. nojaten kyynäpäällä pöytään.
3. Hengitä rauhallisesti keuhkot täyteen (nenän kautta sisään) ja puhalla suussa olevan letkun kautta ilma pulloon hitaasti niin, että vesi poreilee kevyesti , puhalla keuhkot aivan tyhjäksi.
PYRI NORMAALIIN HENGITYSRYTMIIIN.
4. Toista harjoitusta 10-15 krt yhtäjaksoisesti, pidä välillä tauko ja yskäise, toista sarjaa 2-3 krt.
5. Harjoittele väh. 2 krt /vrk (hoito tehoaa parhaiten 0,5 – 1 h sisäänhengitetyn lääkkeen jälkeen).
6. Vaihda vesi päivittäin ja huuhtelee pullo ja letku huolellisesti. Kotikäytössä puhdistus astianpesuaineella on riittävää.