

PEP-PULLON KÄYTTÄJÄLLE

Tarkoituksena on liman irrotus alailmateistä. Puhaltamalla vesivastusta vastaan saadaan paineen avulla ilma kulkemaan limatulpan tukkiman ilmatien taakse keuhkorakuloiden välissä olevien aukkojen kautta. Uloshengityksen aikana lisääntyvä rintakehän sisäinen paine pullauttaa limaa ilmasteissä ylöspäin, ja on helppo yskäistä pois. Välineinä käytetään litran pullo ja muoviletku (pituus 60 cm, Ø 1 cm).



HARJOITUS:

1. Laita pulloon 10 cm vettä ja letkun toinen pää pullon pohjalle, toinen pää on hamppaiden välissä suussa.
2. Istu rennossa asennossa esim. nojaten kyynäpäällä pöytään.
3. Hengitä rauhallisesti nenän kautta keuhkot täyteen ilmaa, ja puhalla hitaasti letkun kautta keuhkot aivan tyhjäksi niin, että vesi poreilee kevyesti. Pyri normaaliin hengitysrytmiin, älä liukahengittele.
4. Toista harjoitusta 10-15 krt yhtäjaksoisesti, pidä välillä tauko ja yskäise, toista sarjaa 2-3 krt.
5. Harjoittele 1-2 krt /vrk, 0,5 – 1 h avaavan lääkkeen jälkeen.
6. Vaihda vesi päivittäin ja huuhtelee pullo ja letku samalla.