

## VASTAPAINEHENGITYS PUHALLUSPULLON AVULLA

**Hoidon tavoitteena on auttaa potilasta tyhjentämään hengitystiet limasta ja sekä tehostaa keuhkotuuletusta.**

Noin 1/2h ennen harjoitusta kannattaa ottaa mahdolliset lääkärin määräämät keuhkoputkia laajentavat lääkkeet.

### Tarvikkeet:

1l pullo johon laitetaan vettä \_\_\_\_\_cm.

Noin 60 cm pitkä muoviletku läpimitaltaan n. 1 cm.

Veden määrä pullossa on sopiva, kun aikuinen puhaltaa 10 kertaa hengästyttä.

### Tekniikka:

Ota hyvä istuma- asento, hartiat rentoina esim. pöydän ääressä.

Hengitä sisään nenän kautta vatsan pohjasta asti, jolloin pallea ja keuhkojen alaosat työskentelevät.

Uloshengitä pulloon niin että vesi poreilee.

**Toista n.30 puhallusta pitäen välillä muutama tauko.**

Harjoittele näin kolmesti päivässä.

**Puhalluksen loputtua, kokeile hönkäisemällä suu ja kurkunpää avoinna, nouseeko ysköksiä. Yski mahdolliset yskökset pois.**