

Vesi-PEP, keuhkoputkien liman tyhjennyshoito

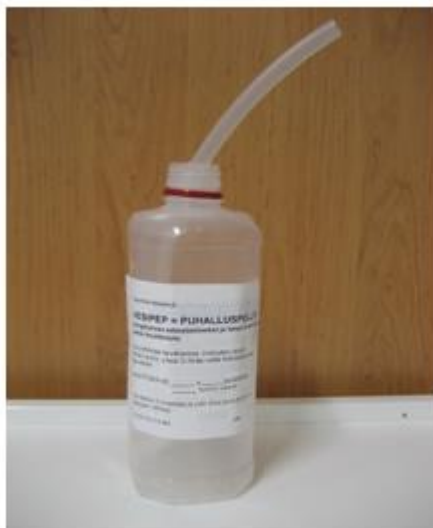
Vesi-PEP (positiivinen uloshengityspaine eli positive expiratory pressure) -hoidon tavoite:

- Tehostaa keuhkotuuletusta ja poistaa limaa keuhkoputkista.
- Puhallus ulos veden vastusta vastaan estää hengitysteitä painumasta kasaan.
- Ilma painuu liman taakse työntäen limaa ylöspäin suurempiin hengitysteihin, joista sen saa helpommin hönkimällä ja yskimällä ulos.

Käyttö

Jos sinulla on keuhkoputkia laajentava lääkitys, tyhjennyshoito olisi hyvä suorittaa noin 15 minuuttia lääkkeenoton jälkeen.

- Mittaa pulloon _____cm vettä (yleensä sopiva määrä 8 - 10 cm).
- Letkun pään pitää olla pullon pohjassa.
- Hengitä sisään rauhallisesti nenän kautta.
- Hengitä ulos hieman tavallista pidempään letkuun niin, että vesi kuplii.



Hoito

- 10 - 15 puhallusta letkuun
- 2 - 3 hönkäisyä (hengitä voimakkaasti ulos suu ja kurkunpää avoimena kuin huurustaisit peiliä). Irronnut lima nousee ylempiin hengitysteihin ja saat yskittyä sen helpommin pois.
- Yski tarvittaessa.
- 1 - 2 minuutin tauko.
- Toista hoito 2 - 3 kertaa kunnes keuhkot tuntuvat "puhtailta".
- Toteuta tyhjennyshoito 1 - 3 kertaa päivässä, tarvittaessa useammin.

Puhdistus

- Vaihda vesi jokaisen käytön jälkeen.
- Puhdista pullo ja letku pesuaineella ja kuumalla vedellä päivittäin.

Lisätietoa

Lisätietoa ja ohjevideon löydät Terveyskylän internetsivuilta: www.terveyskyla.fi

- kuntoutumistalo -> kuntoutujalle -> videot -> Hengityksen tehostaminen pullopuhalluksella
- <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/videot/hengityksen-tehostaminen-pullopuhalluksella>
- tai laita hakukenttään hakusanaksi pullopuhallukset