

## Shaker, keuhkoputkien liman tyhjennyshoito



Classic



Deluxe



Medic Plus

Kuvat: Powerbreathe.com

### Hoidon tavoite

- Tehostaa liman irtoamista keuhkoputkista uloshengitysvastuksen ja värinän avulla.
- Puhallus laitteen vastusta (kuula) vastaan estää hengitysteitä painumasta kasaan. Kuulan aiheuttama värähtely täristää liman liikkeelle.
- Ilma painuu liman taakse työntäen limaa ylöspäin suurempiin hengitysteihin, joista sen saa helpommin hönkimällä ja yskimällä ulos.

### Toteutus

- Istu ryhdikkäässä asennossa, pidä laite vaakasuorassa asennossa.
- Hengitä sisään rauhallisesti nenän kautta ja ulos suukappaleen kautta tyhjennyslaitteeseen.
- Toista **3 x 5-10 puhallusta** laitteeseen, pidä puhallussarjojen välissä 1-2 min tauko.
- Hönkäise 2-3 kertaa puhallussarjojen välissä ja yski tarvittaessa. Hönkäisyssä hengitä voimakkaasti ulos suu ja kurkunpää avoimena kuin huurustaisit peiliä.
- Toteuta tyhjennyshoito \_\_\_\_\_ kertaa päivässä.

### Puhdistus

- Puhdista osat päivittäin pesunesteellä ja lämpimällä vedellä.
- **Huom!** Medic Plus –mallin osat voit kiehauttaa 2-3 min tai pestä astianpesukoneessa viikoittain.