Pullopuhalluksen avulla lima pois hengitysteistä

Pullopuhalluksen avulla hengitysteissä oleva lima voidaan poistaa. Lisäksi puhallus harjoituttaa hengityslihaksia, mikä on hengityssairaan hyvinvoinnille tärkeää.

Pullopuhallusmenetelmä on tutkimuksissa osoitettu vaikuttavaksi limanpoistomenetelmäksi. Pullopuhalluksen teho perustuu hengitysteiden paineen muutoksiin, jotka nostavat limaa pois hengitysteistä. Kun vesipulloon puhalletaan letkun läpi, nousee paine hengitysteissä. Pienten hengitysteiden väliset tiehyet avautuvat paineen vaikutuksesta, jolloin ilma virtaa liman taakse ja työntää sen suurempiin hengitysteihin, mistä se on helppo yskiä pois. Puhallusmenetelmä on helppo oppia.

Näin puhallat liman pois

Puhallusasento

- Istu hyvässä asennossa pöydän ääressä, ota toisella kädellä kiinni pullosta ja toisella letkusta. Tue tarvittaessa kyynärpäät pöytään.

Pulloon puhallus

- Täytä pullon vedellä merkkiin (10 cm) asti.
- Pujota letku pullon suusta sisään ja upota se pullon pohjaan asti.

Puhallustekniikka:

- hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos, käytä hengittäessäsi palleaa
- laita letku suuhun, huulet tiukasti letkun ympärille
- puhalla ilmaa ulos letkun kautta hieman normaalia uloshengitystä voimakkaammin ja pidempään
- puhallusteho on hyvä, kun pullossa oleva vesi kuplii
- toista sisäänhengityksiä (nenän kautta) ja ulospuhalluksia 10 kertaa (5-10 krt)
- pidä pieni tauko puhallussarjan jälkeen
- liman noustessa ylös, yski tai hönkäise se pois hengitysteistä
- toista puhallussarja 2-3 kertaa
- voit irroittaa limaa puhallussarjoilla 3-4 kertaa päivässä

Pullon ja letkun puhdistus

- Pese pullo ja letku astianpuhdistusaineella jokaisen puhalluskerran jälkeen
- Tarvittaessa kasta pullo ja letku kiehuvaan veteen

Muista tämä

Mikäli sinulla on vaikea hoitoinen hengitys- tai/ja sydänsairaus, keskustele lääkärisi kanssa limanirroituksesta pullopuhalluksen avulla. Puhalluksen vastusta voit säädellä itse. Painetta hengitysteissä lisää se, jos pullossa on enemmän vettä ja/tai jos letkun läpimitta on pienempi. Voit aloittaa varovasti esimerkiksi kaatamalla pullon pohjalle viisi senttimetriä vettä.

Sinun tukenasi Hengitysliitto Heli.

Heli