

# Lungefysioterapi

## SÅDAN BRUGER DU EN PEP-FLØJTE

PEP står for Positivt Expiratorisk Pressure, som betyder positivt tryk på udåndingsluften. Det er et lille rør med en indbygget modstand. Når du puster i PEP-fløjten, bliver der skabt der et lille overtryk i luftvejen og slim løsnes.

Når du puster ud, gør modstanden, at trykket inde i lungerne stiger. Dette medfører, at luften kommer helt ud i de yderste dele af lungerne og bag om evt. slim, som så føres op mod de større luftveje, så det lettere kan stødes - hostes op.

### Sådan gør du

Du skal sidde godt med rygstøtte og så afspændt som muligt. Mundstykket sættes bag tænderne. Du behøver ikke holde det med hænderne.

- Træk luften roligt ind, få den helt ned i lungerne ved at bruge maven/mellemgulvet.
- Ånd ud igennem PEP- fløjten stille og roligt. Du må ikke presse al luften ud, for hvis du gør det gentagne gange, vil du blive svimmel.
- Du skal holde læberne tæt om mundstykket, da al luften skal ud gennem røret.
- Tag PEP- fløjten væk fra munden. Træk vejret dybt ind og stød hurtig og kraftig udånding med åben mund).
- Stød eller host nogle gange
- Brug PEP- fløjten igen på samme måde. Gentag 3 gange i alt.
- Behandlingen gentages \_\_\_\_\_ gange dagligt

Selv om der ikke er slim, bør du bruge PEP- fløjten morgen og aften som forebyggelse.

### Udfyld skemaet

Udfyld skemaet på sidste side, når du bruger PEP-fløjten.

### Gode råd

Nogle gange løsnes slim først nogle minutter efter, at du har brugt PEP-fløjten. Der kan godt gå 20 min. Du skal, som et minimum bruge fløjten morgen og aften. Om aftenen er det en god idé at bruge den en time før sengetid.

Får du medicin så kan det være godt, at bruge PEP-fløjten før og efter.

### Opbevaring af fløjten

PEP- fløjten skal opbevares tørt og rent, når den ikke anvendes.

### Rengøring

Skil de tre dele ad og vask dem i lunken vand eller sæbevand (ikke sulfo eller brun sæbe). Vær opmærksom på, at ventilen vender rigtigt, når fløjten samles igen.



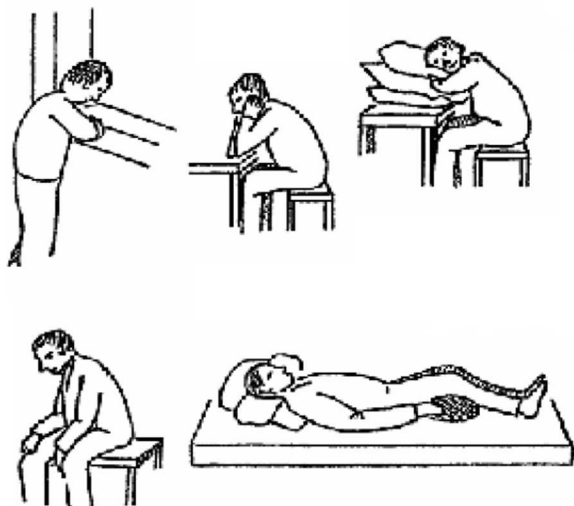
PEP- fløjte samlet.



PEP- fløjte samlet. Husk at sætte mundstykket modsat den gul ring

## HVILESTILLINGER

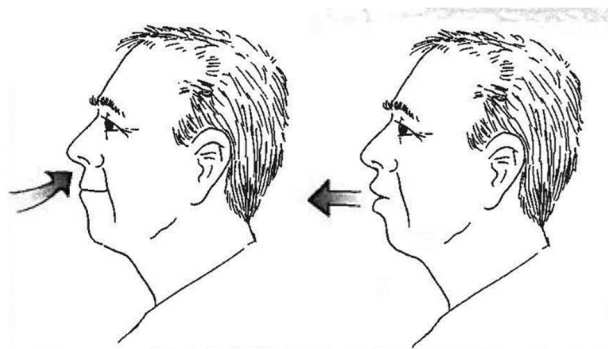
Hvis du har åndenød, er det vigtigt, at du finder en stilling, hvor du kan slappe mest muligt af - en stilling hvor kroppen og skuldrene kan finde hvile og lungerne kan bruges bedst muligt.



## SÅDAN BRUGER DU PUSTELYD

Du kan bruge teknikken 'Pustelyd' til en bedre vejtrækning. 'Pustelyd':

- kan hjælpe dig med at styre din vejtrækning, både i forhold til hvor hurtigt du trækker vejret, og hvor stor en åndenød, du har
- giver dig mere luft ned i lungerne
- gør det lettere for dig at trække vejret
- øger din følelse af at kunne styre din vejtrækning
- øger din mulighed for at udføre fysisk aktivitet.



## Sådan gør du

- Træk vejret langsomt ind gennem næsen, ind til du føler, at lungerne er fyldt med luft.
- Spids munden som om, du skal til at fløjte ("fløjtemund").
- Pust langsomt ud, mens du bibeholder "fløjtemund". Det er vigtigt, at du bruger lige så lang tid på at ånde ud, som du brugte på at ånde ind. Husk hele tiden at have "fløjtemund".
- Brug ikke stor kraft på at tømmer lungerne for luft.

## VEJRTRÆKNING MED MELLEMGULVET

Mellemgulvet er en flad, hvælvet muskel, der adskiller brystkassens organer (hjerte, lunger m.v.) fra mavens organer (tarme, nyrer, lever m.m.). Mellemgulvet er den muskel, der gør at du kan trække vejret. Når mellemgulvet trækker sig sammen, bliver der mere plads til lungerne, og lungerne fyldes med luft.

Når mellemgulvet slapper af, bliver der mindre plads til lungerne, som derved tømmes for luft.

## Sådan trækker du vejret med mellemgulvet

- Slap af i din skuldre
- Læg en hånd på maven og navlen
- Træk vejret gennem næsen og mærk samtidig hvordan din mave bliver større
- Spænd dine mavemuskler
- Pust ud samtidig med at du laver "fløjtemund" og mærk, hvordan din mave igen bliver mindre
- Gentag dette 3 gange
- Gentag denne øvelse flere gange om dagen

Du kan lave denne øvelse, når du ligger ned, sidder, står eller går

Brug aldrig for stor kraft på at tømme lungerne for luft. Hvis du bliver svimmel så træk vejret normalt et par gange og prøv igen.

## Når du trækker vejret med mellemgulvet

- mindsker det dit arbejde med at trække vejret

- hjælper det dig med at kontrollere din vejtrækning, når du har svært ved at trække vejret
- øger det mængden af luft der kommer ned i lungerne og dermed i lungeblærene.

## KONTROLLERET HOSTETEKNIK

Du skal anvende 'den kontrollerede hosteteknik', så du:

- får fjernet slimen fra lungerne
- sparer på kræfterne og dermed energien
- forebygger infektioner, der kan opstå pga. slimophobning i lungerne

### Sådan gør du

- Sæt dig ned og gør dig det behageligt.
- Læn dit hoved lidt fremad.
- Placer begge fødder solidt på gulvet.
- Tag en dyb indånding og træk vejret med mellemgulvet.
- Forsøg at holde vejret i 3 sekunder.
- Host 2 gange imens du holder munden lidt åben. Det første host vil løsne slimen. Det andet host vil transportere slimen op imod svælget. Spyt slimen ud i papirlommetørklæder. Kig på farven af opspytet - hvis det er gult, grønt eller rødt - kontakt din læge.
- Hjælper teknikken dig ikke første gang, hold da en pause og forsøg igen.

## KRAFTIG UDÅNDINGSTEKNIK

Du skal bruge kraftig udåndingsteknik. Den er med til at fjerne slimen fra dine lunger. Du sparer på kræfterne og dermed energien, og du forebygger infektioner, der kan opstå på grund af ophobning af slim i lungerne.

### Sådan gør du:

- Sæt dig ned og gør dig det behageligt.
- Læn dit hoved fremad.
- Placer dine fødder solidt på gulvet.
- Tag en dyb indånding og træk vejret med mellemgulvet.

- Tag en kraftig udånding, mens du holder munden åben - som om du skulle få et vindue til at dugge.
- Gentag teknikken 2 - 3 gange.

## BEVÆG DIG I HVERDAGEN

Det er vigtigt, at du genoptager/bevarer dine daglige aktiviteter for at vedligeholde dit vanlige funktionsniveau.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi, Farsø**  
Tlf. 97 65 31 30

SKEMA FOR PEP-FLØJTE

Dato									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									