

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 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 eventuelt 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 stille og roligt ud igennem PEP-fløjten. 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 hurtigt og kraftigt ud med åben mund.
- Stød eller host nogle gange
- Brug PEP-fløjten igen på samme måde. Gentag 3 gange i alt.
- Behandlingen gentages _____ gange dagligt

Selvom 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 minutter. 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 du tager medicinen.

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.



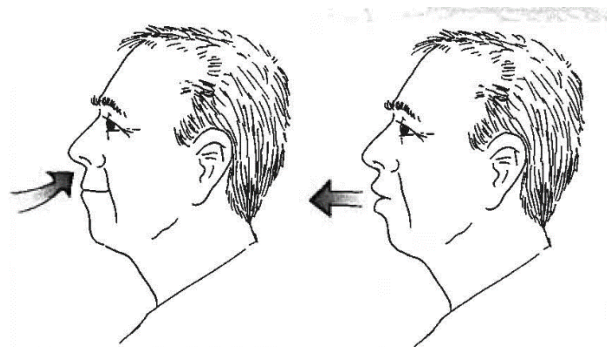
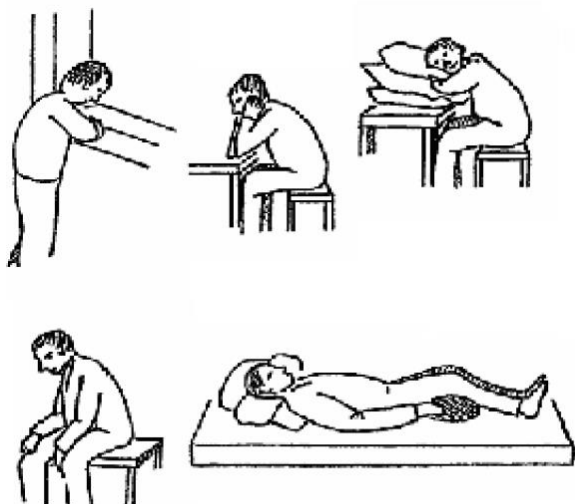
PEP-fløjte samlet.



PEP-fløjte samlet. Husk at sætte mundstykket modsat den gule 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 hvor lungerne kan bruges bedst muligt.



Sådan gør du

- Træk vejret langsomt ind gennem næsen, indtil 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 tømme lungerne for luft.

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 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.

VEJRTRÆKNING MED MELLEMGULVET

Mellemgulvet er en flad, hvælvet muskel, der adskiller brystkassens organer (hjerte, lunger med videre) fra mavens organer (tarme, nyrer, lever med mere). 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, 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 lungeblærerne.

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 på grund af slimophobning i lungerne

Sådan gør du

- Sæt dig ned og gør dig det behageligt.
- Læn dit hoved lidt fremad.
- Placér 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 opspyttet. Hvis det er gult, grønt eller rødt, så kontakt din læge.

- Hjælper teknikken dig ikke første gang, så hold 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.
- Placér 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									