

Sådan behandler du bronkietasi med PEP-fløjte

Du har bronkietasi. Formålet med denne pjece er at give dig anvisninger til, hvordan du behandler sygdommen ved at bruge en PEP-fløjte.

PEP-fløjten hjælper dig med at gøre din vejtrækning dybere. Fløjten åbner dine luftveje og løsner slim, som kan være svært at hoste eller støde op.

Vi anbefaler, at du er fysisk aktiv, mens du er i behandling med PEP-fløjten. Motion, fx en travetur, kan hjælpe dig med at løsne slim i dine luftveje.



SÅDAN BRUGER DU PEP-FLØJTEN

- Læg dig i drænagestilling.
- Træk vejret roligt og dybt ind gennem næsen og hold en pause på 2-3 sekunder.
- Pust ud gennem mundstykket. Din udåndning skal være længere end normalt. Du skal ikke tømme lungerne helt for luft.
- Læg fløjten fra dig.
- Træk vejret dybt ind og ånd kraftigt ud med åben mund (stød). Er der slim, så stød eller host nogle gange, så slimet kommer op.

Gentag 3-4 gange 2 gange dagligt. Hvis du har meget slim i luftvejene, kan du bruge PEP-fløjten efter behov.

RENGØRING AF PEP-FLØJTEN

Rengør PEP-fløjten 1 gang dagligt.

Skil PEP-fløjten ad og vask delene i vand og almindeligt opvaskemiddel. Skyl herefter delene i rent vand og læg dem til tørre.

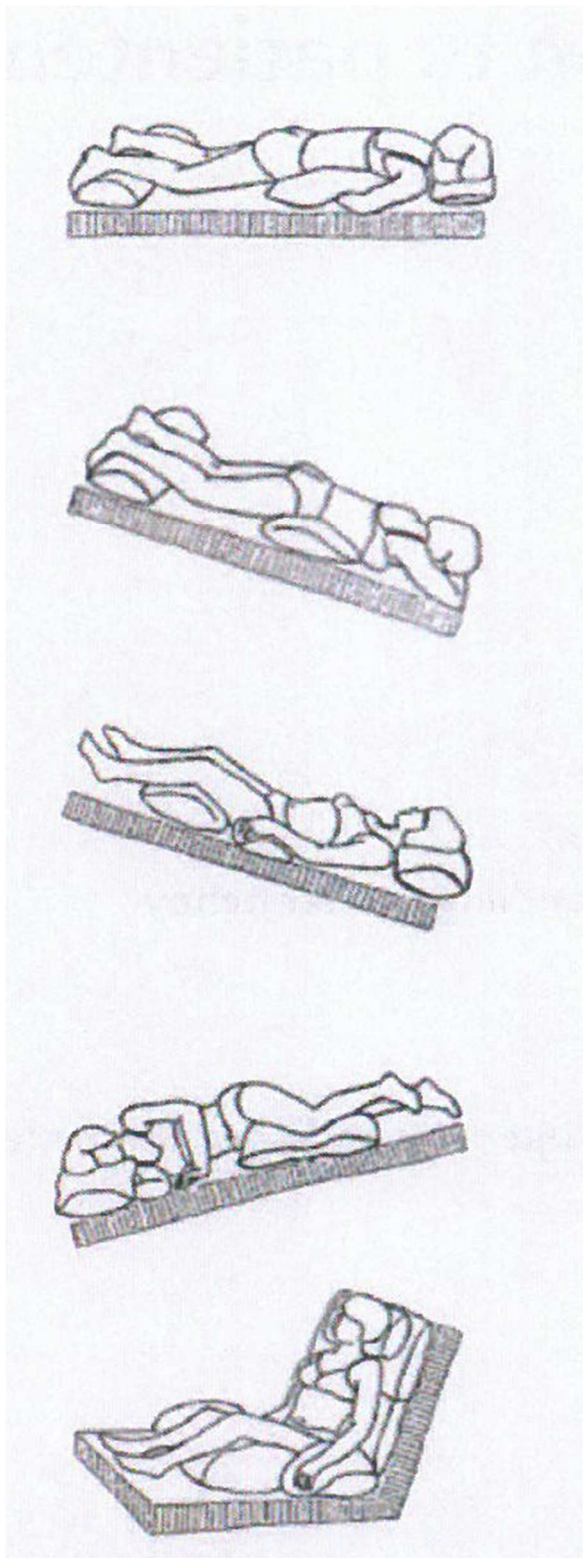
KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om bronkietasi, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: 'bronkietasi'.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Hobro
Tlf. 97 65 23 18



DRÆNAGESTILLINGER

Underlappen, opadtil

Læg dig fladt på maven.
Hav eventuelt en pude under maven.

Underlappen, nederst - bagtil

Læg dig fladt på maven med overkroppen nedad (45 grader).

Underlappen nederst – fortil

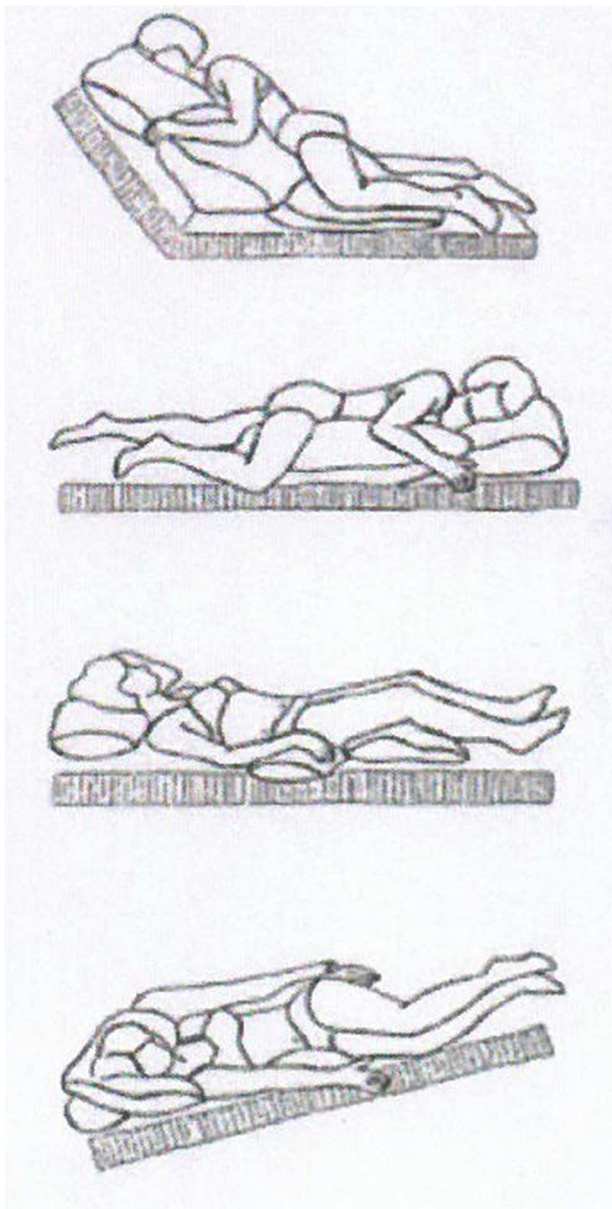
Læg dig faldt på ryggen med overkroppen nedad (45 grader).

Underlappen, nederst – til siden

Læg dig på modsatte side af det berørte område med overkroppen nedad (45 grader).

Overlappen, øverst

Sid op.



Overlappen, øverst – bagtil

Læg dig på modsatte side af det berørte område.
Løft hovedgærdet (30 grader).

Overlappen, bagtil

Læg dig på modsatte side af det berørte område.
Fremoverfældet (45 grader).

Overlappen fortil

Lig fladt på ryggen.

Lingula og mellemlap

Lingula afgår fra venstre overlap.
Mellemlappen er en selvstændig lap på højre side.
Læg dig på modsatte side af det berørte område.
Overkroppen nedad (30 grader).
Kroppen tilbagelænet (45 grader).