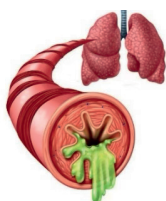


Ühe minuti õppimine

Nr 9

## RÖGA VÄLJUTAMINE PEP-TERAAPIAT KASUTADES



Röga regulaarne väljutamine vähendab õhupuudust ning hingamisteede infektsioone. Röga liikumiseks on vajalik piisav vedeliku tarbimine, kehaline aktiivsus ja röga väljutavad hingamistehnikad.

### POSITIIVNE VÄLJAHINGAMISRÕHU TERAAPIA EHK PEP-teraapia

PEP-teraapias toimub väljahingamine vastu takistust, mis hoiab hingamisteed avatuna ning väldib nende kokku vajumist. Avatud hingamisteed parandavad kopsude ventilatsiooni ning röga liikumist kopsu väiksematest hingamisteedest suurematesse, et röga oleks kergem välja köhida. PEP-teraapia aitab leevendada ka õhupuudust, mis on tingitud õhu sulustumisest kopsudes. Õhu sulustumine on omane obstruktiivsetele kopsuhaigustele, kuna väljahingamine on raskendatud.

#### PEP-teraapia seade

##### Vastupanuga väljahingamine koos vibratsiooniga

Acapella



Shaker



Flutter



##### Vastupanuga väljahingamine

PEP-pudel



PEP Threshold



BA-TUBE



### PEP-teraapia hingamistehnika

1. Aseta seade suhu nii, et huuled on tihedalt ümber huuliku.
2. Hinga nina kaudu tavapärasest sügavamalt sisse ja hoi a hinge kinni 1–2 sekundit.
3. Hinga suu kaudu huulikusse pikalt ja sujuvalt 4 sekundi vältel välja.
4. Korda harjutust 10 korda, 1–3 seeriat ja 2–3 korda päevas.
5. Röga olemasolul köhi peale seadme kasutamist 1–2 korda.

Kopsuõde või füsioterapeut aitab valida sobiliku PEP-teraapia seadme ning õpetada kasutamist ja puhastamist.