

## PEP-andningsövningar

- PEP-andningsövningar är en effektiv metod för slemmborttagning samt ett effektivt sätt att träna andningsmusklerna.
- Att blåsa luft i en vattenflaska genom en slang ökar trycket i luftvägarna. Detta gör att de mindre luftvägarna öppnar sig då luften kan strömma bakom slemmet.
- Luften trycker upp slemmet till de stora luftvägarna så det blir lättare att hosta upp.
- Som utrustning behöver man ha en plastflaska med en volym på 1 liter och en 60-70 cm lång plastslang som är 1 cm i diameter.

### Övning

Fyll flaskan med 8-10 cm vatten och trä slang till flaskan så att den når botten. Sitt i en upprätt position, gärna vid bordet.

Andas lugnt in genom näsan och blås sedan ut luften i flaskan genom slangens så att vattnet börjar bubbla. Försök att utföra blåsningarna med en normal djup andningstakt.

Utför sammanlagt 10-15 blåsningar. Håll läpparna hela tiden tajt runt slangens, andas bara in genom näsan. Efter blåsningarna ta en paus och prova hosta. Upprepa detta tre gånger.

Gör andningsövningar 1-3 gånger dagligen eller enligt behov. Utför övningar efter att du tagit luftrörsvidgande medicin, ifall du använder sådan



### Rengöring av utrustningar

- Skölj flaskan och slangens efter användning. Bevar flaskan tom, fyll med vatten bara vid användning.
- Diska utrustningen en gång i veckan med diskmedel.
- Lägg vid behov flaskan och slangens i kokande vatten.