

ANDNINGSÖVNING MED HJÄLP AV FLASKA

Avsikten med övningen är att effektivera lungventilationen och hjälpa till att tömma slem ur lungorna.

Ifall läkaren ordinerat öppnande mediciner är de bra att ta ½ timme innan övningen.

Tillbehör:

1l flaska med _____cm vatten.

En ca 60 cm lång plaströr med ca 1 cm diameter.

En lämplig mängd vatten är då en vuxen kan blåsa 10 gånger utan att bli andfådd.

Teknik:

Sitt i en bra sittställning, med axlarna avslappnade, t.ex. vid ett bord.

Andas djupt in genom näsan, då jobbar diafragma och lungornas nedersta del. Andas ut genom munnen genom att blåsa i flaskan så att vattnet bubblar.

Upprepa ca 30 gånger, håll pauser emellan. Upprepa 3 gånger om dagen. När du slutat blåsa hosta upp eventuell slem som finns i halsen/lungorna.