



## VESIPULLOON PUHALLUS

Harjoituksen tarkoituksena on saada uloshengityksen vastuksen avulla lima helpommin pois keuhkoputkista.

### Tarvikkeet

- Litran vetoinen (1 l) pullo ja muoviletku, jonka pituus on 45 cm ja halkaisija 8 mm.
- Laita pulloon 10 cm vettä.
- Tarkista, että letkun pää on pullon pohjalla aloittaessasi puhalluksen.



### Harjoitus

- Istu tuolilla tai sängyn reunalla ja tue käsivarret esimerkiksi pöydän reunalle.
- Hengitä nenän kautta sisään ja letkun kautta ulos (= pulloon puhallus).
- Toista pulloon puhallus 5-10 kertaa.
- Pidä tauko ja yski irronnut lima pois.
- Toista harjoitus 2-3 kertaa peräkkäin 3 kertaa päivässä.

### Välineiden puhdistus

- Huuhtelee välineet huolellisesti ja vaihda vesi päivittäin.

Linkki ohjevideoon: [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi) > [Kuntoutumistalo](#) > [Kuntoutujalle](#) > [Hengitykseen liittyvät ongelmat](#) > [Opas hengityksen harjoitteluun](#) > [Välineet ja laitteet hengitysharjoittelun apuna](#) > [Pullopuhallus](#)

*Kirurgian osaston fysioterapia*