

Slemfria andningsvägar med hjälp av flaskblåsning

Slem i andningsvägarna kan avlägsnas med hjälp av flaskblåsning. Dessutom stärker blåsnigen andningsmusklerna, vilket är viktigt för en andningssjuks välmående.

I undersökningar har flaskblåsningssmetoden visat sig vara en effektiv metod för att avlägsna slem. Flaskblåsningssmetodens effekt grundar sig på det förändrade trycket i andningsvägarna, vilket lyfter slemmet bort ur andningsvägarna. Då man genom en slang blåser i en vattenflaska, stiger trycket i andningsvägarna. De små gångarna mellan andningsvägarna öppnas av trycket, varefter luft kan strömma bakom slemmet och pressa det vidare till de större andningsvägarna, varifrån det är lätt att hosta bort. Det är lätt att lära sig flaskblåsningssmetoden.

Så här blåser du bort slemmet

Blåsställning

- Sitt med god hållning vid ett bord, håll flaskan med den ena handen och slangen med den andra. Stöd vid behov armbågarna mot bordet.

Blåsförberedelse

- För den ena ändan av slangen till botten i flaskan med vatten

Blåsteknik

- andas lugnt in genom näsan och ut genom munnen, använd pallea då du andas
- sätt slangen i munnen, slut läpparna tätt omkring den
- blås ut luft genom slangen med en aning kraftigare och längre utandning än normalt
- blåseffekten är bra, då vattnet i flaskan bubblar
- upprepa inandningen (genom näsan) och utblåsningen 10 gånger (5 – 10 ggr)
- håll en kort paus efter blåsserien
- då slemmet stiger upp, hosta eller harkla bort det ur andningsvägarna
- upprepa blåsserien 2 – 3 gånger
- du kan med blåsserier lösgöra slem 3 – 4 gånger om dagen

Rengöring av flaska och slang

- tvätta flaskan och slangen med diskmedel efter varje gång du har blåst
- koka vid behov flaskan och slangen

Kom ihåg

Om du har en svårskött andningssjukdom och /eller hjärtsjukdom, diskutera med din läkare angående avlägsnande av slem med hjälp av flaskblåsning. Du kan själv reglera blåsmotståndet. Trycket i andningsvägarna ökar, då vattenmängden i flaskan ökar och /eller slangens diameter minskar. Du kan börja försiktigt, till exempel med fem centimeter vatten i flaskan.



Slemfria andningsvägar med hjälp av flaskblåsning

Slem i andningsvägarna kan avlägsnas med hjälp av flaskblåsning. Dessutom stärker blåsningen andningsmusklerna, vilket är viktigt för en andningssjuks välmående.

I undersökningar har flaskblåsningssmetoden visat sig vara en effektiv metod för att avlägsna slem. Flaskblåsningssmetodens effekt grundar sig på det förändrade trycket i andningsvägarna, vilket lyfter slemmet bort ur andningsvägarna. Då man genom en slang blåser i en vattenflaska, stiger trycket i andningsvägarna. De små gångarna mellan andningsvägarna öppnas av trycket, varefter luft kan strömma bakom slemmet och pressa det vidare till de större andningsvägarna, varifrån det är lätt att hosta bort. Det är lätt att lära sig flaskblåsningssmetoden.

Så här blåser du bort slemmet

Blåsställning

- Sitt med god hållning vid ett bord, håll flaskan med den ena handen och slangen med den andra. Stöd vid behov armbågarna mot bordet.

Blåsförberedelse

- För den ena ändan av slangen till botten i flaskan med vatten

Blåsteknik

- andas lugnt in genom näsan och ut genom munnen, använd pallea då du andas
- sätt slangen i munnen, slut läpparna tätt omkring den
- blås ut luft genom slangen med en aning kraftigare och längre utandning än normalt
- blåseffekten är bra, då vattnet i flaskan bubblar
- upprepa inandningen (genom näsan) och utblåsningen 10 gånger (5 – 10 ggr)
- håll en kort paus efter blåsserien
- då slemmet stiger upp, hosta eller harkla bort det ur andningsvägarna
- upprepa blåsserien 2 – 3 gånger
- du kan med blåsserier lösgöra slem 3 – 4 gånger om dagen

Rengöring av flaska och slang

- tvätta flaskan och slangen med diskmedel efter varje gång du har blåst
- koka vid behov flaskan och slangen

Kom ihåg

Om du har en svårskött andningssjukdom och /eller hjärtsjukdom, diskutera med din läkare angående avlägsnande av slem med hjälp av flaskblåsning. Du kan själv reglera blåsmotståndet. Trycket i andningsvägarna ökar, då vattenmängden i flaskan ökar och /eller slangens diameter minskar. Du kan börja försiktigt, till exempel med fem centimeter vatten i flaskan.

