

Pullopuhallus

Pullopuhallusta voidaan käyttää hengitysharjoituksena. Sen käyttö irrottaa limaa keuhkoista ja tehostaa hengitystä.

Tarvikkeet

- litran pullo tai kannu
- noin 10 cm vettä
- noin 70 cm pitkä letku, jonka sisähalkaisija on noin 1 cm.

Suoritusohje



1. Istu hyvässä asennossa.
2. Hengitä nenän kautta sisään.
3. Sulje huulet tiiviisti letkun ympärille.
4. Puhalla letkuun niin, että vesi poreilee.
5. Puhalla 5–10 kertaa. Tee puhalluksia 2–3 sarjaa.

Voit tehdä puhallusharjoituksia useamman kerran päivässä.

Jos sinulla on hengitystieinfektio, tee pullopuhallus-harjoitus tilassa, jossa ei ole muita ihmisiä.

Näin vähennät riskiä tartuttaa muita.

Vaihda pulloon kylmä vesi päivittäin. Voit pestä pullon ja letkun astianpesuaineella.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.