

# Pullopuhallus

Pullopuhalluksen avulla irrotetaan ylimääräistä limaa hengitysteistä. Uloshengittäminen vastusta vastaan avaa keuhkoissa pienten hengitysteiden välisiä tiehyeyttä. Näin ilma pääsee virtaamaan liman taakse ja lima kulkeutuu suurempiin hengitysteihin, joista sitä on helpompi yskiä pois. Pullopuhalluksessa uloshengityksen vastuksena on vesi.

Pullopuhalluksen opettelussa tarvitaan yleensä yksilöllistä ohjausta (esim. fysioterapeutilta, sairaanhoitajalta), varsinkin vaikeahoitoisissa hengitys- ja sydänsairauksissa. Samoin ohjausta kannattaa kysyä, jos pullopuhalluksesta ei ole apua. Pullopuhallus ei saa aiheuttaa hengenahdistusta, huimausta tai huonontaa vointia. Jos puhallus aiheuttaa oireita, pullossa olevan veden määrää vähennetään, puhalluksia kevennetään tai pullopuhallus lopetetaan kokonaan.

Pullopuhallus ei aina irrota limaa välittömästi. Siksi sitä kannattaa tehdä säännöllisesti 1–3 kertaa päivässä muutamien viikkojen ajan tai niin kauan kuin ylimääräistä limaa on.

## Pullopuhallukseen tarvitaan

- puhdas pullo, johon laitetaan vesijohtovettä
- puhdas letku, jonka halkaisija on noin 1 cm ja pituus on noin 70 cm.

Tällaista letkua voi kysyä terveysasemalta/sairaalasta vastaanottokäynnin yhteydessä tai ostaa esim. rautakaupasta.

*(Jatkuu seuraavalla sivulla)*

## Pullopuhalluksen toteutus

1. Laita pulloon vesijohtovettä niin, että vedenkorkeus on noin 5 cm. Laita letku pulloon niin, että letkun toinen pää on pullon pohjalla (= letkussa olevan veden korkeus on 5 cm). Letkun toinen pää voi olla koko ajan suussa, jos pystyt hengittämään nenän kautta sisään, mikä onkin suositeltavaa.
2. Istu hyvässä asennossa, toinen käsi tukee pulloa, toinen käsi pitelee letkua.
3. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään, kuvittele ilman kulkevan alas kohti vatsaa. Rauhallisen sisäänhengityksen aikana ilma ennättää levitä limaisissa hengitysteissä.
4. Puhalla ulos letkuun niin, että pullossa oleva vesi kuplii, mutta keuhkoja ei puhalleta ”tyhjiksi”. Toista rauhalliseen tahtiin sisäänhengitys nenän kautta ja uloshengitys letkuun suun kautta 5–10 kertaa.
5. Kun olet toistanut puhallukset, pidä tauko. Kokeile hönkäisyä ja tarvittaessa yski limaa pois. Tee pari hönkäisyä. Jos lima rohisee, niin yski.
6. Pienen lepotauon jälkeen jatka pullopuhallusta 2–3 kertaa.

Hönkäisy = nenän kautta sisäänhengitys kohti vatsaa, muutaman sekunnin kevyt hengityksen pidättäminen ja sitten uloshengitys hönkäisten (”HÖH”) ikään kuin huurruttaisit peiliä.

Yskiminen = nenän kautta sisäänhengitys, muutaman sekunnin kevyt hengityksen pidättäminen, jotta hengitysteissä on hyvin ilmaa irrottamaan ja kuljettamaan ylimääräistä limaa pois, ja sitten yskäisy.

## Pullon ja letkun puhdistaminen

Pullo ja letku ovat henkilökohtaisia. Tyhjennä vesi pullosta jokaisen käyttökerran jälkeen. Puhdista pullo ja letku astianpesuaineella ja kuumalla vedellä päivittäin. Anna pullon ja letkun kuivua ilmassa paikassa. Vaihda pullo ja letku tarvittaessa.

## Vastuksen lisääminen

Kun pullopuhallus on sinulle tuttua ja onnistuu vaikeuksista, voit kokeilla pullopuhallusta hieman suuremmalla vastuksella eli hieman suuremmalla vesimäärällä. Laita pulloon vettä niin, että letkussa olevan veden korkeus on esim. 7–10 cm. Tällöinkään pullopuhallus ei saa aiheuttaa hengenahdistusta, huimausta eikä huonontaa vointia. Tee kuten edellä on kuvattu.

8.5.2013 Riitta Pajunen, fysioterapeutti, Iho- ja allergiasairaala (Helsinki)