

Pasientinformasjon - Bruk av mini-pep, pep-flaske til å forbedre lungeventilasjon, mobilisere slim, Fysioterapi SSF

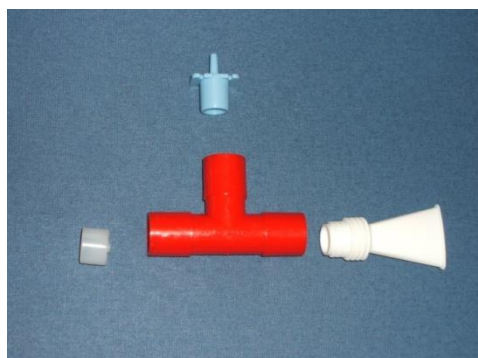
Side 1 av 4

Dokument ID:
II.SOF.MEF..2-36Godkjent dato:
11.10.2024Gyldig til:
11.10.2026Revisjon:
4.00

Somatikk Flekkefjord/Medisinsk avdeling SSF/Fysio Fysioterpi SSF/Pasienter og brukere

Her er noen råd du kan følge for å forbedre luftutveksling i lungene. Dette kan også medføre at du kan få opp slim og hjelpe ytterligere ved å ha bedre ventilasjon i lungene.

Du har enten fått tilpasset en mini-pep eller fått en pep-flaske:



Mini-pep deler (kallenavn: pipe, fløyte)



Pep-flaske

Begge har til hensikt å gi deg motstand ved **utpust**. Dette vil gi luften en mulighet til å spre seg noe mer inni de små avsnitt i lungene. Kan vi få luften bak slimet kan luften hjelpe å lirke opp slimet. ☺ Hoster du underveis kan du se på det som belønning for at du har begynt å bruke mer av lungene dine og at slimet er på vei opp og ut av deg. Fortsett å jobbe etterpå. Du kan gi din host noe støtte ved å sette dine hender nederst på ribbene i det du hoster og gi litt trykk innover og oppover.

Det er meget lurt å bruke utstyret i etterkant av slimoppløsende medikamenter, slik som en forstøver. Da kan man selv sørge for at det slimet som blir mindre seigt også kommer seg opp og ut av luftveiene/ lungene.

Dette utstyret er med på å gi deg en mulighet til å ventilere lungene bedre. Det er i tillegg viktig at du bruker de muligheter du har for å **sitte oppe og gå turer med bruk av god armsving**.

Begynn med å **registrere 3 rolige pustebevegelser** ved for eksempel å legge en hånd på magen og kjenne at magen beveger seg under din hånd. Kan du kjenne at du puster inn med nese og at magen og brystkassen hever seg? Du kan også innta en "korketrekkerstilling" i overkroppen. Dette vil hjelpe deg til å få brukt mellomgulvet ditt mer og fører ofte til en mer basal pustemønster. Liggende på ryggen i sengen kan du ha beina bøyd og så legge de over til en side. Sittende kan du legge begge armene over på en og samme armlen.

Så fordyper du pusten 3 ganger, gjerne kombinert med at du løfter armene over hodet ved innpust og ned ved utpust. Tenk deg at du "plukker epler". Du kan også snu overkroppen over til en side og ta 3 dype pust før du vender tilbake til midten og gjenta det til den andre side. Du vil kjenne at du utvider brystkassen og dermed hjelper du deg selv med å bruke en større del av lungene som "henger" i brystkassen og som blir tøyet med.

		Pasientinformasjon - Bruk av mini-pep, pep-flaske til å forbedre lungeventilasjon, mobilisere slim, Fysioterapi SSF			Side: 2 Av: 4
Dokument-id: II.SOF.MEF..2-36	Utarbeidet av: Karen Bus-Popova	Fagansvarlig: Kamilla Landmark	Godkjent dato: 11.10.2024	Godkjent av: Kari Olsen Håheim	Revisjon: 4.00

Somatikk Flekkefjord/Medisinsk avdeling SSF/Fysio Fysioterpi SSF/Pasienter og brukere

Ta nå tak i mini-pep eller pep-flasken og blås 10 ganger rolig ut gjennom den før du igjen har 3 rolige pustebevegelser. Gjentar dette x3 hver våkne timen. Jobb deg opp til at **utstyret brukes fra 3x10 blås, opp til serier av 10 blås i 5 -10 minutter.**

Kjenner du at du blir anstrengt eller øker pusterytme kan du forsøke om det hjelper deg å telle 2001-2002-2003 ved utpusten. Du bør verken tømme deg for all pust eller forhaste deg når du bruker mini-pep eller pep-flasken. Vi puster vanligvis med en aldri så lite pause før vi puster inn og før vi puster ut.

Dersom du bruker forstøver anbefales å bruke mini-pep eller pep-flaske 5-10 min etter forstøver. Da får medisinen mulighet til å virke og slimet løsner lettere.

Vi anbefaler deg å bruke mini-pep eller pep-flaske i ca 2 måneder etter at du er ferdig med antibiotikabehandlingen. Dette for å sikre at du "kwitter deg" med all slim i fra luftveiene. Da bruker du utstyret morgen og kveld. Slik at du ventilerer optimalt før og etter en natthvile og få opp det som måtte ligge i lungene av slim.

Er du lett plaget av luftveisinfeksjoner anbefaler vi at du forebyggende jobber daglig morgen og kveld med utstyret i ca 5-10 minutter.

En måte å få opp slimet uten alltid å måtte hoste er å bruke **STØT**. Denne teknikken kan du anvende når du f.eks har blåst 10 x på pipen eller flasken:

For å rense

Langt ned i lungene: start med litt volum og støt det ut i 1 sekund gjennom åpen munn.

Midt i lungene: ha middels stort volum og støt det ut i 1 sekund- gjennom åpen munn.

Øverst i lungene: ta inn all luft som du kan og støt det ut i 1 sekund.

Ofte hoster man allerede før man har fått det største støtet ferdig. Dette kan være en refleks som svar på at slimet har kommet høyt nok opp. Hvis det ikke kommer opp slim kan det skyldes at du har skapt en irritasjon av stemmebånd ved å skrape halsen eller pustet ut for lenge.

Noen har glede av å bruke et støt-rør av peakflowmåleren. Du kan spør din fysioterapeut om det.

Du vil kunne oppøve deg til rene støt ved å fokusere på:

- å få luften langt fram i munnen, som å "dugge på brilleglass"
- kjenne etter om du trekker inn magen/ navlen når du støter.
- Du er lang i ryggen også under støtet.

I innlæringsfase kan de skje at du kjenner at du "synker" i ryggstøtten i et forsøk å sette nok kraft bak støtet. Dette er en feil teknikk og fører til irritasjon av strupkehodet og en hostekule.

- Unngå å presse deg ned når du støter ut luften.
- Unngå å fortsette å blåse ut luften. Det er kun det som kommer ut det første sekundet som teller.

Airstacking:

		Pasientinformasjon - Bruk av mini-pep, pep-flaske til å forbedre lungeventilasjon, mobilisere slim, Fysioterapi SSF			Side: 3 Av: 4
Dokument-id: II.SOF.MEF..2-36	Utarbeidet av: Karen Bus-Popova	Fagansvarlig: Kamilla Landmark	Godkjent dato: 11.10.2024	Godkjent av: Kari Olsen Håheim	Revisjon: 4.00

Somatikk Flekkefjord/Medisinsk avdeling SSF/Fysio Fysioterpi SSF/Pasienter og brukere

Et engelsk ord for å få lungene optimalt fylt med luft. Dette kan også hjelpe deg til å sikre at du virkelig får brukt alle rom i lungene. Du trekker inn all luft som du kan i et sug. Så holder du på luften og forsøker å suge inn litt til og litt til (3-5 små pust). Når du så kjenner at du er ”stappet full av luft” holder du litt på det (2-3 sekund) og slipper så ut luften. Gjenta dette 3-4 ganger en gang i timen.

Når mini-pep brukes for å motvirke atelektase:

Atelektase er et ord som brukes for en situasjon hvor lungeblærene har falt sammen. En mulig årsak er en større hjerteoperasjon eller at slimoppopping fører til at det stenger for at luften kan nå bakenforliggende lungeblærer. For å motvirke dette brukes det noe mer motstand enn til vanlig slimmobilisering. Derfor brukes fortrinnsvis mini-pep hvor vi kan justere motstanden mer nøye. Hensikten er å få tilstrekkelig tid for luften til å kunne hjelpe å få lungeblærene til å fylle seg med luft igjen. Dette krever en økt innsats av deg. Det er viktig at mini-pep brukes hver våkne time i 5- 10 minutter.

Tips for å finne fram til en rolig og basal pust:

Pustebevegelse flytter seg mer ned til magen når du bruker:

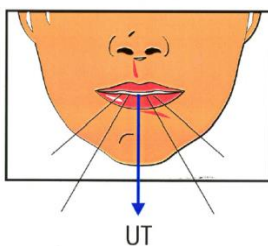
1.



Korketrekker stilling i ryggleie.

- Legg deg ned med beina til en side (se bilde ovenfor) eller sett det opp i en stol og sett begge hender på en og samme armlen. Overkroppen ligger nå som en korketrekker. Dette stimulerer mellomgulvet ditt til å delta i pustebevegelser. Du vil kort tid etter merke deg at pusten faller mer til ro og at magen beveger seg mer ned når du blåser ut luften og at den lett blir med opp når du fyller deg med luft.

2.



Leppeblås eller leppepust, luften blåses ut mellom en liten spalt formet av leppene.(nesten som å blåse trompet)

		Pasientinformasjon - Bruk av mini-pep, pep-flaske til å forbedre lungeventilasjon, mobilisere slim, Fysioterapi SSF			Side: 4 Av: 4
Dokument-id: II.SOF.MEF..2-36	Utarbeidet av: Karen Bus-Popova	Fagansvarlig: Kamilla Landmark	Godkjent dato: 11.10.2024	Godkjent av: Kari Olsen Håheim	Revisjon: 4.00

Somatikk Flekkefjord/Medisinsk avdeling SSF/Fysio Fysioterpi SSF/Pasienter og brukere

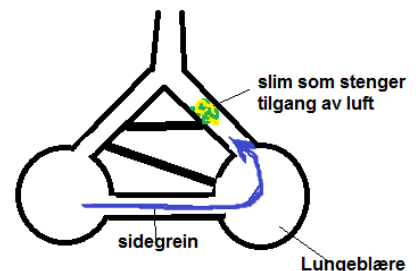
- Ved å konsentrere deg om å blåse ut luften mellom leppene, kan du ofte finne tilbake til et mer rolig pustemønster. Det er fint om du etter hvert kan få inn en pause mellom inn – og utpust.
3. 2001-2002-2003 (tusen-og-én; tusen-og-to; tusen-og-tre)
- Tell gjerne inn i deg - for å finne fram til en rytme hvor innpust og utpust blir jevnt:
 - Blås ut - ---2 --- 3; trekk inn - ---2 --- 3;
 - 2001- 2002-2003 (pause) 2001-2002-2003 (pause)
 - Trekk inn og--(hold litt ☺) – blås út igjen - 2 - 3; trekk inn- 2-3 óg—blås út -2 - 3

Virkemekanisme bak å puste ut mot motstand:

Mellom de enkelte lungeblærer, luftrør og ytre lungeavsnitt finnes sidegreiner, Disse åpnes normalt ved dype innåndinger (sukk), hvor brystkassen er kraftig utvidet.

Slimpropper fører ofte til at små områder med lungeblærer faller sammen. Det reduserer evnen til å fjerne slimet. Dette fører til en forverring av tilstanden.

Når man tilfører et overtrykk ved utånding (PEP, motstand ved utpust) åpnes sidegreinene, og luftens passasje bak om slimet presser slimet mot de større luftrørene. Herfra løftes slimet opp i luftrøret. Da kan det ved hjelp av støt-teknikk komme såpass opp at man kan hoste det opp.



Støt-teknikken utføres ved at pasienten puster rask ut gjennom åpnet munn. Luften passerer fritt fram i munnen og ut. Dette skjer uten at stemmebånd blir delaktige: det høres ingen kremting og pasienten presser seg selv ikke ned for å få trykk bak luften. Man kan merke seg at man sitter med rak rygg og navlen trekkes fort inn mot ryggstøtten når støtet utføres.