

Liman irrottaminen hengitysteistä

- hengitysharjoitukset
- höyryhengitys
- runsas nesteen juominen
- yskiminen
- pullohengitys
- liikunta



Pullohengitys

- noin 1 litran suuruinen pullo, jossa on vettä 10 cm
- pulloon puhalletaan 50-70 cm pituisella letkulla, jonka halkaisija on noin 1 cm
- letku upotetaan veteen pullon pohjaan asti ja siihen puhalletaan niin, että vesi kuplii
- 10 puhallusta ja pieni tauko, jonka aikana lima yskitään pois. Sarja toistetaan 2-3 kertaa. Lapsilla puhalluksia 6-8 kertaa

www.hengityслиitto.fi