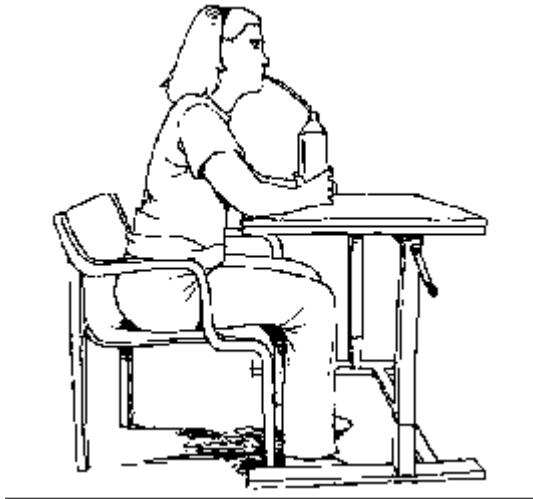


## Andningsträning



- Fyll en ren flaska med 5-10 cm vatten.
- Sätt ned en slang som är 1 cm i diameter.
- Sitt med båda fötterna stadigt i golvet.
- Kolla att slangen är nere i botten på flaskan. Sätt slangen mellan tänderna och slut tätt med läpparna. Andas i djupt genom näsan, andas ut i slangen.
- Upprepa direkt en ny inandning genom näsan och utandning genom slangen.
- Vila efter 10-15 utblåsningar, försök att hosta, harkla upp ev slem.
- Upprepa utblåsningarna igen.
- Övningen bör fortgå cirka 10 minuter om du orkar. Upprepa flera ggr/dag
- Rengör flaska och slang dagligen med diskmedel och hett vatten.

Om du har besvär med hosta, eller slem som är svårt att hosta upp kan denna andningsteknik hjälpa dig, för att öppna upp luftvägarna och att hosta upp ev slem.

### TIPS!

Har du ständiga besvär med hosta och slem kan du köpa en BA-Tube på apoteket istället för att använda flaska, den är liten och lätt att ta med sig. Används på samma sätt som flaskan.



Om besvären kvarstår och du vill ha mer hjälp med andningsgymnastik är du välkommen att kontakta någon av sjukgymnasterna inom Rehab Öppenvård på gamla sjukhuset i Norrtälje. Du bokar tid på tel: 08-123 264 44