



Neurologian kuntoutuspoliklinikka/fysioterapia

Tavoite:	Hengityspalkeella pyritään lisäämään keuhkotilavuutta ja keuhkotuuletusta. Palkeella voi avata ilmattomia keuhkon osia ja helpottaa liman irtoamista. Sen avulla voidaan avustaa ja tehostaa yskimistä, alentaa hengitystiheyttä ja rentouttaa hengityslihaksia.
Välineet:	Hengityspalje ja maski. (Happivaratila eli palkeen perässä oleva pussi on poistettava ennen käyttöä, koska hidastaa palkeen täyttymistä.) Limaisuuden/ mahdollisen limaisuuden poistamiseksi hankitaan imulaite oman alueen terveystasemalta tai kotihoidosta
Asento:	Hengityspaljeharjoituksen voi tehdä eri asennoissa: kylkimakuulla, istuen ja selinmakuulla. Huomioi pään hyvä ja tuettu asento.
Huomioi ennen harjoittelua:	Varmista että suussa ei ole esim. ruoan muruja. Hammasproteesit kannattaa poistaa, jos niiden kiinnitys ei ole napakka. Hengityspalkeen maskia ei saa sitoa kasvoihin kiinni.
Harjoitus:	PERUSHARJOITUS: Aseta maski tukevasti suun ja nenän ympärille. Avusta palkeella 3-5 rauhallista sisään hengitystä. Sisään hengitys nenän kautta. Ota maski pois ja hönkäise suun kautta uloshengitys. Tauko. Toteuta harjoitus 3-5 kertaa. VAIHEITTAINEN KEUHKOJEN TÄYTTÖ: eli air-stacking-menetelmä: Avusta palkeella rauhallisilla painalluksilla rytmikkäästi kolmea peräkkäistä sisäänhengitystä eli sisään – sisään – sisäänhengitys → suun kautta ulos hengitys + yskiminen. Toista 3 -5 kertaa. Palkeen käytön lopuksi tehosta uloshengitystä hiilidioksidin poistumiseksi: puhalla rauhallisesti ja pitkään ulospuhalluksia viisi kertaa.
Avustettu käyttö:	Palkeen rytmi mukautetaan avustettavan hengitysrytmiin. Rintakehän liikkuvuudella seurataan ilman menoa keuhkoihin.
Puhdistus:	Pese maski neutraalilla pesuaineliuoksella käytön jälkeen. Kuivata huolella. Bakteerisuodatin estää bakteerien siirtymisen palkeeseen.
Palautus:	Neurologian poliklinikan sairaanhoitajalle, Meilahden tornisairaalaan
Yhteystiedot:	Neurologian kuntoutuspoliklinikka/fysioterapia. puh. 09 – 471 73877