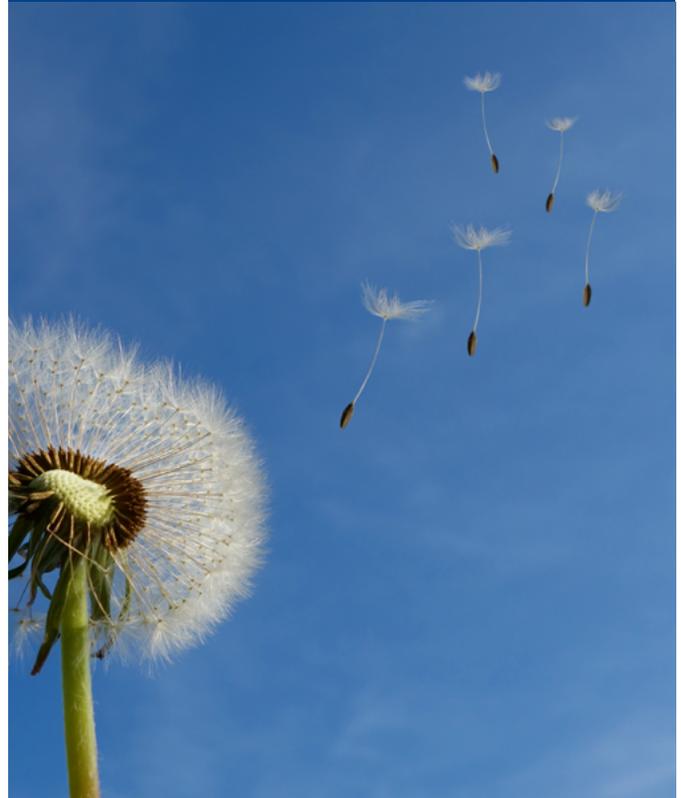




Regionaalhaigla

# Лечение положительным давлением выдоха (PEP-терапия)

Инструкция по использованию  
PEP-бутылки



Информационный материал составили  
физиотерапевты реабилитационного центра  
Мария Перн и Анете Петерсон.

Taastusravi keskus (2026)

Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
J. Sütiste tee 19, Tallinn  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)

## Лечение положительным давлением выдоха *PEP* (*positive expiratory pressure*)

улучшает снабжение организма кислородом, вентиляцию легких и помогает выводить мокроту.

Применение *PEP*-терапии помогает предотвращать и лечить воспаления респираторных/ дыхательных путей и частичное спадение (ателектаз) легочной ткани.

*PEP*-терапия показана:

- пациентам с хроническими легочными заболеваниями (ХОБЛ, бронхиальная астма, хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь и пр.);
- после операций грудной клетки, брюшной полости, сердце или сердечно-сосудистой системе;
- пациентам с нервно-мышечными заболеваниями;
- пациентам, находящимся на длительном постельном режиме.

## Подготовка *PEP*-бутылки

В 1–1,5-литровую бутылку налейте воду, чтобы образовался водяной столб высотой 10 см (больным с эмфиземой 8 см). Поместите в бутылку пластмассовую трубку длиной 42 см и диаметром 10 мм.



## Применение *PEP*-бутылки

- Во время лечения сидите, держа бутылку в руке или поставив ее перед собой на стол.
- Дышите спокойно через нос, возьмите трубку в рот и в течение 3–4 секунд выдувайте воздух из легких, чтобы вода в бутылке пузырилась.
- Повторите упражнение 6–10 раз.
- Проводите лечение 3–5 раз в день или в соответствии с рекомендациями физиотерапевта.

Бутылку и трубку промывайте ежедневно!