



Regionaalhaigla

Positiivse väljahingamisrõhu (PEP) teraapia

PEP-pudeli kasutusjuhend



Infomaterjali koostasid taastusravi keskuse
füsioterapeudid Maria Pern ja Anete Peterson.
Taastusravi keskus (2026)

Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19, Tallinn
www.regionaalhaigla.ee

Positiivse väljahingamisrõhu ehk PEP (positive expiratory pressure) teraapia parandab organismi hapnikuga varustatust ja kopsude ventilatsiooni ning aitab väljutada röga.

PEP-teraapia rakendamine aitab ennetada ja ravida hingamisteede põletikke ning kopsukoe osalist kokkulangemist ehk ateleктаase.

PEP-teraapia on näidustatud:

- kroonilise kopsuhaigusega (KOK, krooniline bronhiit, astma, bronheктаasia tõbi jmt) patsientidele;
- rindkere, kõhuõõne või südame-veresoonkonna operatsiooni järgselt;
- närvi-lihashaigustega patsientidele;
- pikaajalise voodirežiimiga patsientidele.

PEP-pudeli valmistamine

Valage 1–1,5 l pudelisse vett, et tekiks 10 cm kõrgune veesammas (emfüseemi korral 8 cm).

Asetage pudelisse 42 cm pikkune plastvoolik läbimõõduga 10 mm.



PEP-pudeli kasutamine

- Teraapia ajal istuge, hoidke pudelit käes või asetage see enda ette lauale.
- Hingake rahulikult nina kaudu sisse, asetage voolik suule ning puhuge 3–4 sekundi jooksul kopsud õhust tühjaks nii, et vesi pudelis mullitab.
- Korrake harjutust 6–10 korda.
- Tehke teraapiat 3–5 korda päevas või vastavalt füsioterapeudi soovitudele.

Pudelit ja voolikut loputage iga päev!