

Autogenic Drainage (AD)

Autogenic drainage (AD) means “self-drainage” and uses different speeds of breathing to move **mucus**. To do it, your respiratory therapist can teach you how to control your breaths. You will learn how fast and deeply to breathe to fill certain parts of your lungs with air. AD can take some practice and is usually recommended for people age 8 and older.

2 min read

In this article

To begin autogenic drainage (AD), sit in a relaxed seated position with your neck extended slightly. Blow your nose and huff cough to clear your upper **airways** of **mucus**. This technique has three phases.

Phase 1: Moving the mucus from the small airways (unsticking)

- Start with breathing control: air in, air out.
- Relax.
- Take in a deep breath and blow all of the air out of your lungs until you feel like the lungs are empty of air.
- Once the lungs are empty take in a small breath of air through your nose.
- Hold the breath for three seconds then exhale all of the air out.
- Repeat this two times.

Phase 2: Moving mucus from the small airways to the medium-sized airways (collecting)

- Take in a normal sized breath.
- Hold the breath for three seconds.
- With some gentle force exhale all of the air out of your lungs. This may make you feel like you want to cough but hold the cough to the very end.
- Repeat three times.

Phase 3: Moving mucus from the medium-sized airways to the large airways to be coughed out (evacuation)

- Take in a deep breath.
- Hold for three seconds.
- With gentle force, exhale all of the air out of your lungs.
- Repeat three times.
- Do not cough until after the third breath.

Each phase should take two to three minutes to complete. Completing all three phases (one cycle) should take about six to nine minutes to complete. Repeat the cycle until you have cleared your lungs as much as possible, which should take between 20 and 45 minutes.

التصريف ذاتي المنشأ

التصريف ذاتي المنشأ أو الصرف الذاتي هي تقنية تُستخدم سرعات تنفس مختلفة من أجل تحريك المخاط. وللقيام بذلك، يُمكن لأخصائي الأمراض التنفسية تعليمك كيفية التحكم بأنفاسك. سوف تتعلم كيفية التنفس بسرعة وعمق لملء أجزاء معينة من رئتيك بالهواء. من الممكن أن تستغرق هذه الطريقة بعض الوقت لإتقانها، وهي موصى بها للمرضى الذين تبلغ أعمارهم 8 سنوات أو أكبر.

دقيقتان للقراءة

في هذه المقالة

من أجل البدء في (الصرف الذاتي)، فمُ بالجلوس مسترخيا مع تمديد رقبته قليلا. قم بالتنفس من خلال الأنف محاولا تنظيفها من المخاط من الداخل ومن ثم خذ نفسا عميقا واسُعل مباشرة لتنظيف مجرى الهواء العلوي من المخاط. هذه التقنية لها 3 مراحل.

المرحلة الأولى: إخراج المخاط من المسالك الهوائية الصغيرة (الفصل شينا فشينيا)

1- ابدأ بالتحكم في تنفسك: شهيق، وزفير.

2- استرخي.

3- خذ نفساً عميقاً وأخرج كل الهواء من رئتيك حتى تشعر بأن الرئتين فارغتين من الهواء تماما.

4- بمجرد إفراغ الرئتين، خذ نفساً بسيطاً من الهواء عبر أنفك.

5- احبس أنفاسك لمدة ثلاث ثوان ثم أفر كل الهواء للخارج.

6- كرر هذه العملية مرتين.

المرحلة الثانية: نقل المخاط من المسالك الهوائية الصغيرة إلى المسالك الهوائية متوسطة الحجم (التجميع)

1- خذ نفساً طبيعياً.

2- احبس نفسك لمدة ثلاث ثوان.

3- مع بعض القوة البسيطة، قم بإخراج كل الهواء من رئتيك. قد يجعلك هذا تشعر وكأنك تريد السعال، ولكن

حاول قبض السعال حتى النهاية.

4- كرر العملية ثلاث مرات.

المرحلة الثالثة: نقل المخاط من المسالك الهوائية متوسطة الحجم إلى المسالك الهوائية الكبيرة ليتم طرد المخاط

(الإخلاء)

1- خذ نفساً عميقاً.

2- احبس نفسك لمدة ثلاث ثوان.

3- بقوة بسيطة، أخرج كل الهواء من رئتيك.

4- كرر العملية ثلاث مرات.

5- لا تسعل إلا بعد التنفس الثالث.

يجب أن تستغرق كل مرحلة ما بين دقيقتين إلى ثلاث دقائق حتى تكتمل. يجب أن يستغرق إكمال جميع المراحل الثلاث (دورة واحدة) حوالي ستة إلى تسعة دقائق لإكمالها. كرر الدورة حتى تنظف رئتيك قدر الإمكان، والتي يجب أن تستغرق ما بين 20 إلى 45 دقيقة.

The translation was done by Dr. Aiman Al Jabri under the direction of Prof Hussein Alkindy
Edited by Prof Samya Nasr, Prof Fadi Asfour and Dr. Ala ShaikhKhalil.