

# Active Cycle of Breathing Technique (ACBT)

Active cycle of breathing technique (ACBT) combines different breathing techniques that help clear **mucus** from the lungs in three phases. The first phase helps you relax your **airways**. The second phase helps you to get air behind mucus and clears mucus. The third phase helps force the mucus out of your lungs.

2 min read

## In this article

### 1. Breathing control

Breathing control helps relax the **airways**. You should breathe in through your nose and out through your mouth with very little effort. Use normal, gentle breathing with the lower chest while relaxing the upper chest and shoulders.

A good way to do this is to place one hand on your stomach as you breathe. Remember to breathe gently so you relax the airways. By using the pursed lip technique when breathing out (pursing your lips like you are kissing someone), you create back pressure in the airways that stents the airway open longer. Repeat breathing control for six breaths before moving to chest expansion exercises.

### 2. Chest expansion exercises

Breathe in deeply. (Some people use a three-second breath hold to get more air into smaller airways and behind the **mucus**.) Then breathe out without forcing the air out. This may be done with chest clapping or vibrating, followed by another cycle of breathing control.

### 3. Huffing or huff coughing

Also called forced expiration technique, huff cough at different, controlled lengths to move mucus up to the larger airways. This huffing should be repeated until all mucus has been huffed out of the lungs.

## تقنية دورة التنفس الفعالة

تقنية دورة التنفس الفعالة هي تقنية تجمع بين تقنيات التنفس المختلفة والتي تساعد على إزالة المخاط من الرئتين على ثلاث مراحل؛ حيث تساعدك المرحلة الأولى على إرخاء المسالك الهوائية، أما المرحلة الثانية فتساعدك على جعل الهواء خلف المخاط ثم تنقية المخاط. أخيراً، تساعدك المرحلة الثالثة على إخراج المخاط من رئتيك.

دقيقتان للقراءة

في هذا المقال

### 1- التحكم في التنفس

يساعد التحكم في التنفس على إرخاء المسالك الهوائية. يجب عليك أن تتنفس من خلال أنفك ثم تخرج الهواء من فمك بجهد قليل جداً. استخدم التنفس الطبيعي مع إرخاء أعلى الصدر والكتفين.

من الطرق الجيدة لفعل ذلك هو أن تضع إحدى يديك على معدتك وأنت تتنفس. تذكر أن تتنفس برفق حتى تسترخي المسالك الهوائية. باستخدام تقنية الضغط على الشفاه عند الزفير (الضغط على شفثيك كما لو أنك تقوم بتقبيل أحد ما)، فإنك بذلك تخلق ضغطاً خلفياً في المسالك الهوائية مما يؤدي إلى فتح مجرى الهواء لفترة أطول. كرر التحكم في التنفس لستة أنفاس قبل الانتقال إلى تمارين توسيع الصدر.

### 2- تمارين توسيع الصدر

تنفس بعمق (يستخدم بعض الأشخاص طريقة حبس النفس لمدة ثلاث ثوانٍ لإدخال المزيد من الهواء إلى الممرات الهوائية الأصغر وخلف المخاط). ثم الزفير دون إجبار الهواء بقوة على الخروج. يمكن القيام بذلك عن طريق التنفيس أو الاهتزاز على الصدر، متبوعاً بدورة أخرى من التحكم في التنفس.

### 3- السعال بإخراج الهواء

يُسمى أيضاً أسلوب الزفير القسري، حيث من خلاله يتم نقل المخاط إلى الممرات الهوائية الأكبر حجماً. يجب تكرار هذه العملية حتى يتم إخراج المخاط من الرئتين.

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.