

**Bezoek voor andere gebieden:** [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)

**EC REP Hab GmbH,**  
Porchstr. 4,  
D-21423 Winsen an der Luhe,  
Deutschland.

**Bezoek voor andere gebieden:** [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)

Teléfono: +44 (0)1926 816100  
[www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)  
Groot-Brittannië  
Northfield Road, Southampton,  
Warrickshire CV47 0FG,  
Groot-Brittannië

**POWERbreathe International Ltd**  
**Hoofdkantoor:**

**Contactinformatie:**

|                                                                  |       |
|------------------------------------------------------------------|-------|
| Inleiding.....                                                   | 3     |
| Voorzorgsmaatregelen.....                                        | 4-5   |
| Productbeschrijving.....                                         | 5     |
| Wanneer aan uw Medic Plus.....                                   | 6-9   |
| Training met de Medic Plus.....                                  | 8-9   |
| Traïning met de Medic Plus.....                                  | 10-11 |
| Ondersteuning voor beroepsbeoefenaars in de gezondheidszorg..... | 12-13 |
| Beperking van aansprakelijkheid aen Garantie.....                | 14    |
| Verzorging en onderhoud.....                                     | 15    |
| Technische specificaties.....                                    | 16    |
| Weerstandskeuze mogelijkheden.....                               | 16    |

## Inhoud

# POWERbreathe®

## Medic Plus+

makes breathing easier<sup>SM</sup>

## Gebruikershandleiding



**Activeren van uw garantie**

**REGISTER UW**

**POWERbreathe Medic Plus via [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)**

**U kunt ook de factuur behouden als bewijs van betaling.**

**Hartelijk dank.**

Design Council  
Award Winner

Ontwikkeld, ontworpen en geproduceerd  
in Groot-Brittannië

Klasse 1  
medisch hulpmiddel

Door de aankoop van de POWERbreathe Medic Plus hebt u een grote stap genomen in de richting van het verbeteren van uw ademhaling (Better Breathing).

POWERbreathe ademspiertraining (Respiratory Muscle Training, RMT) maakt uw adempieren sterker, vermindert kortademigheid tijdens inspanning en dagelijkse activiteit.

POWERbreathe (RMT) gebruikt een techniek die weerstandstraining wordt genoemd. Dit versterkt de adempieren door ze harder te laten werken, zo ongeveer op dezelfde manier als wanneer u gewichten gebruikt voor het versterken van uw armspieren.

Als u traint met uw POWERbreathe Medic Plus, zult u merken dat u harder moet werken om in te ademen – voornamelijk het middenrif en de tussenbuispijeren. Bij het uitademen is er geen weerstand en kunt u normaal uitademen, waardoor de borst en de adempieren kunnen ontspannen waardoor op natuurlijke wijze de lucht uit uw longen wordt gedrukt.

Als het apparaat op de juiste wijze wordt gebruikt, merkt u al na een paar weken de voordelen van het gebruik van uw POWERbreathe Medic Plus.

Om er zeker van te zijn dat u het maximale haalt uit uw POWERbreathe Medic Plus, leest u dit instructieboekje goed door, bezoekt u [powerbreathe.com](http://powerbreathe.com) en neemt u de tijd om te wennen aan uw POWERbreathe-training van de adempieren.

## Inleiding

## Technische specificaties

|                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| Mondstuk .....                      | Thermoplastische elastomeren (TPE) |
| Doorzichtige handvatafdekking ..... | Polycarbonaat                      |
| Softtouch-regelaar .....            | ABS met santopreen afdekking       |
| Scharnierklep .....                 | Silicone 60                        |
| O-ring .....                        | Nitriëlrubber                      |
| Neusklemrubber .....                | Silicone 40                        |
| Neusklebrug .....                   | Nylon                              |
| Alle andere componenten .....       | ABS (acrylonitrilbutadieenstyreen) |

## Keuzetabel weerstandsniveaukeuze

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Geen veer en<br>Geen spuit<br>stuk | Geen<br>veer | Weerstandsniveau (cm H <sub>2</sub> O) @ 1l/sec |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| Instellen<br>van het<br>weerstand-<br>niveau:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -                                  | -            | 0                                               | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |  |
| cm H <sub>2</sub> O                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1<br>(inclusief bal)               | 3            | 9                                               | 16 | 23 | 29 | 36 | 43 | 50 | 57 | 64 | 71 | 78 |  |
| <b>NB:</b> Een belasting van 3 cm H <sub>2</sub> O kan worden bereikt door verwijdering van de veer en vervanging van het spuitstuk voor training (zie pagina's 10 en 11, schema 1 - 5). Een belasting van 1 cm H <sub>2</sub> O kan worden bereikt door verwijdering van de complete veer en de POWERbreathe ademhalingsindicatorbal is geïnstalleerd (zie pagina's 10 en 11, schema 6). Alle waarden gelden bij een stroomsnelheid van 1 liter per seconde, consistent met andere POWERbreathe-modellen. |                                    |              |                                                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |

De precieze weerstandsniveau-instellingen kunnen iets verschillen als gevolg van: (1) de analoge aard van de gekalibreerde veerspanning en de nauwkeurigheid waarmee het weerstandsniveau wordt gekozen; (2) een gering effect van de inademiingsstroomsnelheid op de veercompressie, zodat hoge inademiingsstroomsnelheden leiden tot een grotere veercompressie en een kleine toename van het weerstandsniveau (Caine & McConnell, 2000). Dit effect is normaal voor alle van een veer voorziene apparaten, de mate waarin neemt toe met een toenemende veerbelasting (deze is groter in een veer met een maximaal bereik van 90 cm H<sub>2</sub>O, in vergelijking met een veer met het halve bereik hiervan) en is ook groter bij lagere absolute instellingen van het weerstandsniveau (Caine & McConnell, 2000).

Caine MP & McConnell AK. (2000). Development and evaluation of a pressure threshold inspiratory muscle trainer for use in the context of sports performance. *Journal of Sports Engineering* 3, 149-159.

POWERbreathe ademspiertraining (Respiratory Muscle Training, RMT / Inspiratory muscle training IMT) is geïntegreerd in de ademhalingstraining, geschikt voor vrijwel iedereen en geeft normaal gesproken geen schadelijke bijwerkingen indien op de juiste wijze gebruikt. Als u twijfelt hebt over de geschiktheid van het POWERbreathe Medic Plus raadplegen.

moet u uw arts raadplegen.

Lees het volgende - Informatie over

voorzorgsmaatregelen en CONTRA-INDICATIES, door onvoldoende drukvereffening tussen de mond en de oren. Raadpleeg uw arts als de Medic Plus hulpmiddel veilig en op de juiste wijze gebruikt.

Als u verkouden bent of een infectie aan de ademhalingswegen hebt, adviseren we om uw Medic Plus niet te gebruiken tot de symptomen zijn verdwenen. Raadpleeg bij twijfel uw arts.

Bovendien is van de volgende aandoeningen aangetoond dat advies van uw arts nodig is voorafgaand aan het gebruik van het Medic Plus hulpmiddel:

- Een voorgeschiedenis van spontane pneumothorax (een ingeklapte long die niet het gevolg was van letsel zoals bijvoorbeeld een gebroken rib), want dit kan leiden tot het optreden van de aandoening.
- Na een traumatische pneumothorax en/of een gebroken rib mag de Medic Plus pas na volledig herstelt weer worden gebruikt.
- Pulmonale hypertensie
- Grote bulae op de thoraxfoto
- Duidelijke osteoporose met een voorgeschiedenis van ribfracturen

Tijdens het trainen met de Medic Plus moet u weerstand voelen bij het inademen, maar dat mag niet pijnlijk zijn. Als u bij het gebruik van de Medic Plus pijn voelt, moet u onmiddellijk stoppen en uw arts raadplegen.

Sommige gebruikers kunnen lichte onklachten ervaren bij het trainen met Medic Plus, vooral als zij herstellende zijn

## Voorzorgsmaatregelen

## Verzorging en onderhoud

**Voorzorgsmaatregelen**

POWERbreathe producten zijn stevig en duurzaam. Met een minimum aan onderhoud gaat uw Medic Plus jaren mee. Lees de volgende voorzorgsmaatregelen zeer goed door, om te garanderen dat uw Medic Plus in goede staat blijft.

- Probeer de belasting niet lager in te stellen dan niveau 0 - dit is de minimuminstelling en proberen om het mechanisme verder los te draaien kan de schroefdraad beschadigen.
- Probeer het boven- en ondergedeelte van het apparaat niet van elkaar te scheiden – deze mogen niet van elkaar worden gehaald.
- Bewaar uw Medic Plus hulpmiddel in de meegeleverde opbergzak of in een geschikte, schone container. Laat de Medic Plus altijd helemaal drogen voordat u hem opbergt

**Reiniging**

**Uw Medic Plus hulpmiddel komt tijdens gebruik in contact met speeksel en we raden u aan hem vaak te reinigen, zodat hij in goede staat blijft.**

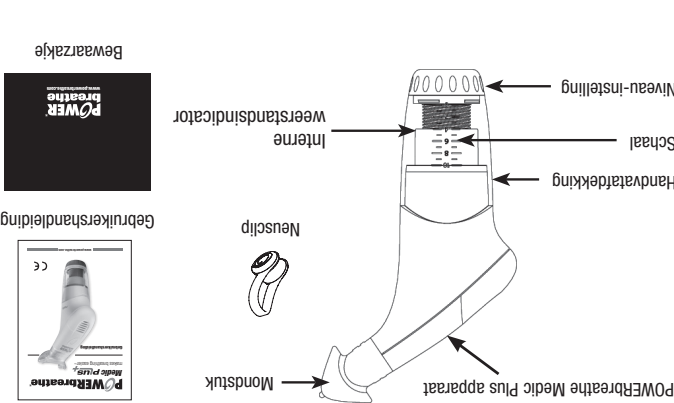
Leg uw Medic Plus enkele malen per week een tiental minuten in warm water en veeg hem vervolgens met een zachte doek schoon onder warm, stromend water. Let er vooral op dat het mondstuk goed schoon wordt. Schud het overtollige water eraf en laat drogen op een schone handdoek.

Voer eenmaal per week dezelfde procedure uit maar leg uw Medic Plus in een mild reinigingsmiddel of een goedgekeurde reinigingsoplossing in plaats van in water. De reinigingsoplossing moet geschikt zijn voor voorwerpen die in contact komen met de mond, bijvoorbeeld voor babyzuigflessen. U kunt ook POWERbreathe reinigingstabletten kopen bij verkooppunten in het hele land. Kijk voor meer informatie op [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com).

Om uw Medic Plus in goede staat te houden, houdt u hem na reiniging met een goedgekeurd reinigingsproduct ondersteboven onder de lopende kraan zodat er water doorheen kan stromen. Schud het overtollige water eraf en laat drogen op een schone handdoek.

Als er meer reiniging nodig is, dan kan de Medic Plus in onderdelen gedemonteerd worden, zoals wordt weergegeven in het schema op pagina 10. Zorg er bij het uit elkaar halen voor dat u geen van de onderdelen van de Medic Plus kwijtraakt.

**Opmerking: de POWERbreathe Medic Plus mag niet in de vaatwasmachine.**



## Productbeschrijving

POWERbreathe Medic Plus is niet geschikt voor patiënten met een spontane pneumothorax (een ingeklapte long die niet het gevolg was van letsel zoals bijvoorbeeld een gebroken rib), want dit kan leiden tot het optreden van de aandoening.

Na een traumatische pneumothorax en/of een gebroken rib mag de Medic Plus pas na volledig herstelt weer worden gebruikt.

Pulmonale hypertensie

Grote bulae op de thoraxfoto

Duidelijke osteoporose met een voorgeschiedenis van ribfracturen

Tijdens het trainen met de Medic Plus moet u weerstand voelen bij het inademen, maar dat mag niet pijnlijk zijn. Als u bij het gebruik van de Medic Plus pijn voelt, moet u onmiddellijk stoppen en uw arts raadplegen.

Sommige gebruikers kunnen lichte onklachten ervaren bij het trainen met Medic Plus, vooral als zij herstellende zijn

## Precautiões

## Beperking van aansprakelijkheid

POWERbreathe apparaten zijn geen speelgoed. Dit product is uitsluitend bestemd voor gebruik voor ademhalingsoefening. Elk ander gebruik wordt niet aanbevolen.

Vraag altijd advies aan uw arts of andere behandelaar als u vragen hebt over een medische aandoening. Dit product is niet bestemd voor diagnose, genezing en ziektepreventie. Individuele resultaten kunnen verschillen. Er is in deze gebruiksaanwijzing geen sprake van uitdrukkelijke of stilzwijgende claims ten aanzien van het gebruik of de resultaten van het gebruik van het apparaat.

Lees altijd eerst de gebruikershandleiding voordat u het apparaat gebruikt. De inhoud van deze handleiding heeft een zuiver informatief doel.

POWERbreathe-apparaten bevatten kleine onderdelen en zijn niet geschikt voor kinderen onder de 7 jaar.

NB: Dit product is verzegeld om de hygiëne te handhaven en kan na het verbreken van de verzegeling niet meer worden geretourneerd.

POWERbreathe International Ltd doet geen beloften en biedt geen garanties met betrekking tot deze handleiding en de producten die hierin worden beschreven. POWERbreathe International Ltd wijst elke aansprakelijkheid af voor schade, rechtstreeks of incidenteel, gevolg- of enige andere schade, die optreedt door of tijdens het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

POWERbreathe is een gepatenteerd en door een ontwerpcopyright beschermd product. Alle rechten voorbehouden. Specificaties kunnen zonder kennisgeving veranderen door het continue ontwikkelingsprogramma van de fabrikant.

Het POWERbreathe logotype is een geregistreerd handelsmerk van POWERbreathe Holdings Ltd. Alle productnamen van POWERbreathe zijn handelsmerken of geregistreerde handelsmerken van POWERbreathe Holdings Ltd.

Alle informatie is juist ten tijde van het ter perse gaan.

POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 04/2021

## Garantie

**Beperkte 2 jaar fabrieksgarantie**

Deze garantie biedt de koper specifieke wettelijke rechten. De koper beschikt mogelijk ook over andere wettelijke rechten. Hierbij garandeert POWERbreathe International Ltd de oorspronkelijke koper, wiens naam op juiste wijze is geregistreerd, dat het product vrij van fabricage- of materiaalfouten is verkocht. 2 jaar (24 maanden) vanaf de aankoopdatum.

De verplichtingen van POWERbreathe International Ltd betreffende deze garantie beperken zich tot reparatie en vervanging van het apparaat of onderdelen die na inspectie als fabricage- of materiaalfouten worden beoordeeld. Onjuist gebruik, opzettelijke beschadiging of ongelukken, niet naleving van de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud of commercieel gebruik, gebaarsten of gebroken behuizingen vallen niet onder deze garantie. Het product wordt gerepareerd of vervangen (dit wordt kosteloos door ons beoordeeld) gedurende de garantieperiode van twee jaar. Schade of gevolgschade die veroorzaakt werd door niet door POWERbreathe International Ltd geautoriseerde service, valt niet onder de garantie.

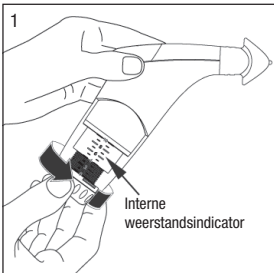
De hierin beschreven garanties vervangen nadrukkelijk andere garanties, inclusief stilzwijgende garantie van verkoopbaarheid en/of geschiktheid voor een bepaald doel.

## Wennen aan uw Medic Plus

### Schema 1: Instellen van de Medic Plus

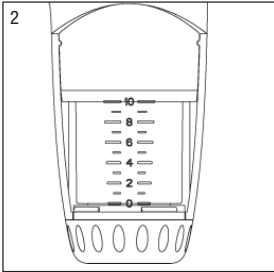
Verwijder de Medic Plus en de neusclip uit de verpakking. Houd de Medic Plus rechtop en probeer de instelling van het trainingsniveau uit. Draai de weerstandsniveau-instelknop rechtsom om het trainingsniveau te verhogen; draai de weerstandsniveau-instelknop linksom om het trainingsniveau te verlagen.

Aan de zijkant van de Medic Plus ziet u een cijferschaal. Wanneer u aan de weerstandsniveau-instelknop draait, gaat de interne weerstandsniveau-indicator omhoog of omlaag. Dit geeft uw actuele trainingsniveau aan op deze schaal.



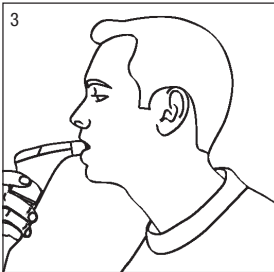
### Schema 2: Niveau 0

Stel de Medic Plus nu in op niveau 0. Op dit niveau moet de onderrand van de witte binnenhuls samenvallen met de laagste belasting op de schaal, zoals afgebeeld. **NB: Probeer de belasting niet lager in te stellen dan niveau 0, want dat kan de schroefdraad van de regelaar beschadigen.**



### Afbeelding 3: De Medic Plus in uw mond plaatsen.

Ga rechtop zitten of staan en ontspan u. Pak de Medic Plus aan de handgreep vast en steek het mondstuk in uw mond, zodat uw lippen goed aansluiten rond het buitenplaatje en de bijtblokjes van het mondstuk tussen uw boven- en ondertanden zitten.



## In elkaar zetten van de Medic Plus

### Algemene montage

Spruitstukafdekking – niet verwijderen

Mondstuk - vastdrukken  
Hoofdbehuizing - niet proberen om deze component uit elkaar te halen

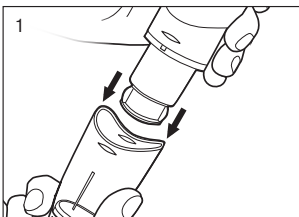
Spruitstukmontage - vastdrukken

Handvatafdekking - kliksluiting

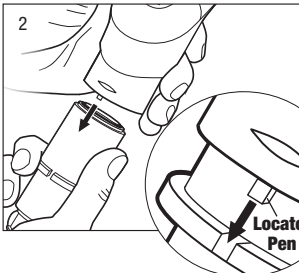
Niveau -instelknop niet verwijderen

**Als u moet trainen beneden het weerstandsniveau “0” moet u het spruitstuk en/of de veer verwijderen zoals hieronder weergegeven:**

**Schema 1:** Voorzichtig trekken om te verwijderen Handvatafdekking.(Bij het opnieuw plaatsen van de handvatafdekking kan enig draaien nodig zijn om het spruitstuk in de weerstandsniveaunknop te plaatsen.)



**Schema 2:** Voorzichtig trekken om het spruitstuk te verwijderen **Niet draaien** aan het apparaat zelf of aan het spruitstuk, want dan kan de locatortoren beschadigen (zie hieronder). Om weer in elkaar te zetten de locatortoren op één lijn brengen met de gleuf en opnieuw plaatsen.



**NB:** De POWERbreathe Plus kan in kleinere onderdelen worden gedemonteerd (behalve het apparaat zelf) – **Dit wordt niet aanbevolen**, omdat kleine onderdelen gemakkelijk verkeerd kunnen worden geplaatst.

Als u vanwege uw toestand echter op de absoluut laagste belasting moet beginnen, moet u de instructies volgen zoals aangegeven in schema's 1 tot en met 6.

## Wennen aan uw Medic Plus

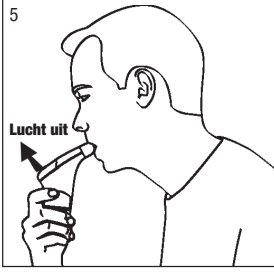
### Schema 4: Inademing via de Medic Plus.

Adem zo diep mogelijk uit en adem dan snel en krachtig door uw mond in. Adem zo snel mogelijk zoveel mogelijk lucht in met een rechte rug, zodat uw borstkas uitzet.



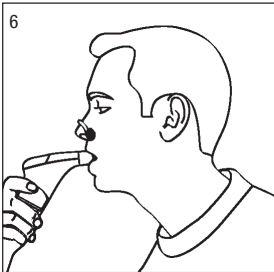
### Schema 5: Uitademing via de Medic Plus.

Adem nu langzaam en rustig door uw mond uit tot uw longen leeg zijn. Laat hierbij de spieren in uw borst en schouders ontspannen. Wacht tot u de drang voelt om opnieuw in te ademen. Herhaal deze oefening tot u zich vertrouwd voelt met het ademen door de Medic Plus.**Opmerking: niet hijgen – begint u zich licht in uw hoofd te voelen, vertraag dan en pauzeer aan het eind van uw uitademing.**



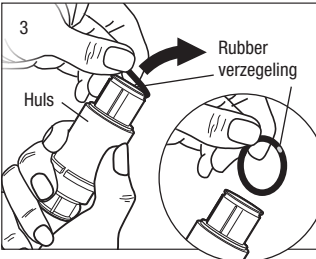
### Schema 6: Gebruik van het neusklemmetje.

Zet het neusklemmetje op, zodat deze uw neusvleugels dichtdrukt, zoals te zien is op de afbeelding. Blijf oefenen met krachtig inademen en daarna langzaam en volledig uitademen. Opmerking: het neusklemmetje zal u helpen door de mond te ademen in plaats van door de neus. Het is echter niet absoluut noodzakelijk en sommige mensen vinden het comfortabeler te trainen zonder neusklemmetje.

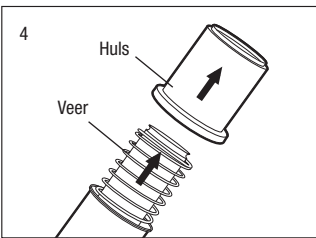


## In elkaar zetten van de Medic Plus

**Afbeelding 3:** Om de gekalibreerde veer te verwijderen uit het spruitstuk, voorzichtig loshalen en de rubber verzegeling verwijderen.



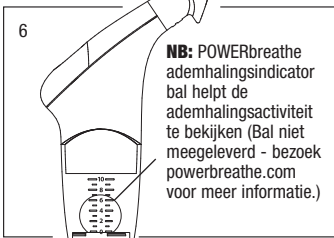
**Schema 4:** Verwijder voorzichtig de huls en verwijder dan de veer. Vervang dan de huls **voordat** u de rubberen verzegeling weer bevestigt.



**Schema 5:** Toont de Medic Plus weer in elkaar gezet, met het spruitstuk op zijn plaats maar zonder de gekalibreerde veer.



**Schema 6:** Toont de Medic Plus weer in elkaar gezet maar zonder het spruitstuk en met de POWERbreathe ademhalingsindicatorbal.



### BELANGRIJK

**Bewaar alle onderdelen van de POWERbreathe Medic Plus die niet worden gebruikt op een veilige plaats om later te kunnen gebruiken en voor garantiedoeleinden.**

## Training met de Medic Plus

### Ondersteuning voor patiënten

Volg de onderstaande instructies op, tenzij uw arts u andere instructies heeft gegeven. Zorg voordat u met de oefeningen begint dat u de voorzorgsmaatregelenparagraaf op pagina 4 van deze handleiding hebt doorgelezen.

### Het juiste trainingsniveau bepalen:

De aanbevolen POWERbreathe RMT-routine is twee maal per dag 30 ademteugen. \* Om het meeste te halen uit uw training, moeten deze oefeningen worden uitgevoerd bij een zo hoog mogelijke belasting, zonder ongemak te veroorzaken.

Voor de eerste dag van de training stelt u uw Medic Plus in op niveau 0 (zie schema 1 - “Wennen aan uw Medic Plus”). Sommige mensen kunnen de oefeningen op dit niveau erg moeilijk vinden. Haalt u geen 30 ademteugen op dit niveau, las dan even rust in en begin opnieuw, tot u in totaal 30 ademteugen hebt bereikt.

Als u het moeilijk vond om 30 ademteugen te halen op niveau 0, gaat u door met twee maal per dag op dit niveau trainen gedurende de eerste week.

Als bleek dat u gemakkelijk 30 ademteugen haalde op niveau 0, moet u de Medic Plus de volgende dag instellen op niveau 1. Doe de oefeningen opnieuw. Via deze methode blijft u het trainingsniveau verhogen met ongeveer 1 instelling per dag, tot u weer maar net 30 ademteugen training aankunt. Als u dit punt hebt bereikt, blijf dan gedurende een week twee maal per dag op dit niveau trainen.

Na één week training met de Medic Plus op hetzelfde niveau verhoogt u het trainingsniveau met een halve slag. Blijf nog een week op dit niveau trainen. Streef vanaf dit punt naar een verhoging van het trainingsniveau met een halve slag per week.

**Voor een voorbeeld van een typerend trainingsdagboek en voor het downloaden/afdrukken van een verslag van uw voortgangbezoek: [powerbreathe.com](http://powerbreathe.com)**

*\* Het regime van 30 ademteugen tweemaal daags is een training met hoge intensiteit die zeer effectief is gebleken bij mensen die trainen om hun algehele fitheid te verbeteren (Romer & McConnell, 2003). Hoewel veel intensiever heeft dit regime het grote voordeel dat het veel korter is dan de traditionele “Training met lage intensiteit”-regimes die zijn gebruikt in klinische onderzoeken. Recent bewijs toont dat de voordelen van training bij hoge intensiteit overeenkomen met die van training bij lage intensiteit (Gosselink et al, 2010), dus we adviseren het regime dat de minste tijd in beslag neemt. Als u echter problemen ondervindt met de training met hoge intensiteit verwijzen wij u naar de paragraaf over “Training met lage intensiteit” op de volgende pagina.*

## Ondersteuning voor beroepsbeoefenaars in de gezondheidszorg

**Contra-indicaties:** Lees de voorzorgsmaatregelenparagraaf op pagina 4 van deze handleiding door, ter beoordeling van de geschiktheid van een patiënt voor ademhalingspijtraining (RMT).

Patiënten moeten voordat zij met de training beginnen instructie krijgen in het juiste gebruik van de POWERbreathe Medic Plus RMT. Maak u vertrouwd met de werking van het apparaat voordat u een patiënt ondersteunt bij het juiste gebruik. Zie de paragrafen “Wennen aan uw Medic Plus” en “Training met de Medic Plus - Ondersteuning voor patiënten”. De ondersteuning bij training met de Medic Plus is gebaseerd op informatie gepubliceerd in het tijdschrift ‘Breathe’ van de European Respiratory Society (McConnell et al, Inspiratory muscle training in obstructive lung disease; how to implement and what to expect). September. vol 2(1),pp39-49, 2005). Bezoek onze website om het volledige artikel te downloaden.

**NB:** Het is mogelijk dat er patiënten zijn die niet in staat of niet bereid zijn om een mondstuk te gebruiken. In dat geval kan om training mogelijk te maken het mondstuk van de Medic Plus worden vervangen door een gelaatsmasker dat wordt bevestigd aan een Medic Plus voorzetkamer.

### Instellen van het trainingsniveau:

Klinisch onderzoek geeft aan dat bij training van de inademingsspieren (IMT) de belasting,

wil deze effect hebben, hoger moet zijn dan 30% van de maximale inademingsspierkracht van de patiënt. Er is ook bewijs dat zwaardere belastingen grotere verbeteringen van de inademingsspierkracht veroorzaken.

Als u beschikt over een middel om de inademingsspierkracht te meten, zoals een POWERbreathe KH1- of KH2-apparaat, kunt u het beginniveau van de training instellen op 30-40% van de maximale inademingsdruk (Maximal Inspiratory Pressure, MIP) met gebruikmaking van de conversietabel op pagina 20. Het trainingsniveau moet dan elke dag met een halve slag worden verhoogd gedurende de volgende 7-10 dagen, tot 60% van de uitgang-MIP.

De patiënt moet op dit niveau trainen gedurende 1 week. Daarom moet het trainingsniveau wekelijks worden verhoogd om het trainingsniveau op ongeveer 60% van de nieuwe inademingsspierkracht van de patiënt te houden.

**NB:** bij 60% MIP wordt de training inspannend en kan het enige tijd kosten voordat de patiënt in staat is om 30 ademteugen te halen zonder pauze.

## Training met de Medic Plus

### Bereiken van een goede oefentechniek:

Als u door uw Medic Plus inademt, moet u zo diep en zo snel mogelijk inademen. Als u uitademt, ademt u dan langzaam en voorzichtig uit tot uw longen geheel leeg zijn. Probeer aan het eind van de ademteug zoveel mogelijk lucht uit te persen om te zorgen dat uw longen helemaal leeg zijn. Wacht voordat u weer inademt tot u de drang voelt om opnieuw in te ademen (ca. 3-4 seconden).

U zult tijdens een oefensessie merken dat het moeilijker wordt om uw longen helemaal te vullen als u door blijft ademen. Dit komt doordat uw ademspieren moe worden. Als u niet meer voldoende kunt ademen, neemt u dan een korte pauze voordat u verdergaat met uw training. Als u aan het begin van uw trainingssessie merkt dat u een ademteug niet kunt voltooien, is de belasting misschien te hoog ingesteld. Verlaag in zo'n geval het trainingsniveau een halve slag, en ga dan verder met uw trainingssessie. **NB:** De training moet voelen als een uitdaging. Aan het eind van de uit 30 ademteugen bestaande training moet u het gevoel hebben dat u niet verder kunt.

Als u zich buiten adem of licht in het hoofd voelt of moet hoesten, moet u even een pauze nemen. Zodra u bent herstelt, gaat u door met de oefensessie tot u in totaal 30 ademteugen hebt voltooid. Als u een oefensessie mist, voltooit u die sessie gewoon zo snel mogelijk alsnog. Als u meer dan 12 uur te laat bent, negeert u de gemiste sessie en gaat u normaal door met de volgende trainingssessie.

### Onderhouden van uw ademhaling:

Na 4-6 weken zouden uw ademspieren aanzienlijk sterker moeten zijn en zou u minder kortademig moeten zijn tijdens activiteit. In deze fase hoeft u uw Medic Plus niet meer dagelijks te gebruiken om uw verbeterde ademhaling te onderhouden. Slechts 3 maal per week trainen met uw Medic Plus moet voldoende zijn om een betere leefstijl te kunnen voortzetten.

**“Training met een lage intensiteit”**– Als u problemen ervaart met de training, wilt u misschien overstappen op een minder intensief, langer trainingsregime dat zeer effectief is gebleken voor mensen die aan ademhalingsaandoeningen lijden. Als dat het geval is, zou u kunnen overwegen om 15 minuten voortdurend ademen bij lage belasting te proberen (overleg met uw arts als u hierover twijfelt).

**Als het laagste weerstandsniveau “0” voor u te zwaar is om mee te beginnen, kunt u met de POWERbreathe Medic Plus trainen zonder gebruik van de gekalibreerde weerstandsveer of het complete spruitstuk om op het absoluut laagste niveau te trainen. Zie pagina's 10-11, schema's 1-6.**

## Ondersteuning voor beroepsbeoefenaars in de gezondheidszorg

### Leren van een goede trainingstechniek:

De eerste paar dagen zijn voor de patiënt het moeilijkst. Hij/zij moet dan nauwgezet en met gevoel worden begeleid. Daartoe behoort het toestaan van korte pauzes. Ze moeten worden gestimuleerd om het door de training veroorzaakte gevoel van kortademigheid te verdragen en het trainingsniveau steeds verder te verhogen. Over het algemeen kunnen per week niveauverhogingen van 5-10% worden bereikt.

### Onderhoudstraining:

Na 4-6 weken zouden uw ademspieren aanzienlijk sterker moeten zijn en zou u zich tijdens het oefenen minder kortademig moeten voelen. In dit stadium is het niet nodig om elke dag met de Medic Plus te trainen om de ademhaling te verbeteren. Drie maal per week trainen met de Medic Plus is voldoende om de effecten van de training te onderhouden.

### POWERbreathe Medic Plus - Accessoires

Een assortiment accessoires om patiënten/ gebruikers met speciale behoeften te ondersteunen is verkrijgbaar. Hiertoe behoren bijvoorbeeld:

- Voorzetkamer
- Zuurstofmaskeradapter
- Maskers
- POWERbreathe-filters

**Bezoek voor meer informatie: [powerbreathe.com](http://powerbreathe.com)**