

S'habituer à votre Medic Plus

Schéma 1 : Réglage du Medic Plus

Retirez le Medic Plus et le clip nasal de l'emballage. En tenant Medic Plus verticalement, exercez-vous à régler la dose d'entraînement : Faites tourner le bouton de réglage de la dose dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la dose d'entraînement, et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer le niveau d'entraînement. Observez l'échelle graduée qui se trouve sur le côté du Medic Plus. Lorsque vous tournez le bouton de réglage de la dose, le manchon indicateur de dose interne se déplace vers le haut ou vers le bas, indiquant votre dose actuelle d'entraînement sur cette échelle.

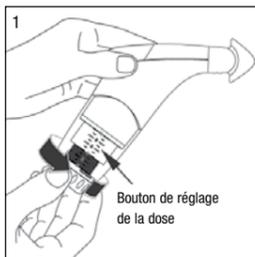


Schéma 2 : Dose 0

Régalez maintenant le Medic Plus sur le dosage 0. À ce niveau, la base du manchon blanc interne doit être alignée avec la dose la plus basse de l'échelle, comme indiqué au schéma. **Remarque : N'essayez pas de régler la dose inférieure à 0, car vous pourriez endommager le filetage de réglage.**

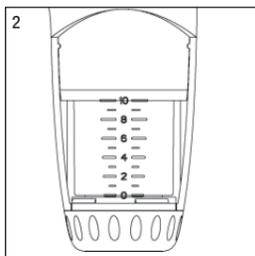


Schéma 3 : Mettez le Medic Plus dans votre bouche.

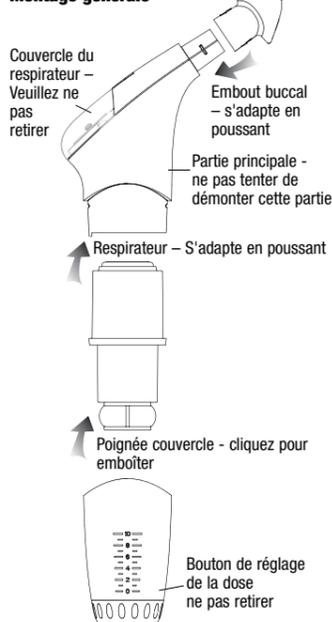
Assurez-vous d'être installé en position assise ou debout et de vous sentir détendu. En tenant le Medic Plus par la poignée, mettez l'embout buccal dans la bouche, les lèvres le recouvrant hermétiquement, en maintenant fermement les parties à mordre entre les mâchoires supérieure et inférieure.



6

Montage du Medic Plus

Montage générale



Si vous avez besoin de vous muscler à un dosage inférieur à « 0 », retirez le respirateur et / ou le ressort comme indiqué ci-dessous :

Schéma 1 : Tirez doucement pour retirer le couvercle poignée. (Lorsque du remontage du couvercle poignée, il faut légèrement le faire pivoter pour mettre le respirateur dans le bouton de réglage du dosage.)

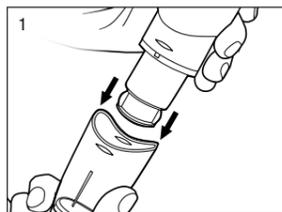


Schéma 2 : Tirez doucement pour retirer le respirateur. **Ne pas tordre** la partie principale ni le respirateur, car il est alors possible d'endommager la broche de positionnement, indiquée ci-dessous. Pour remonter, aligner la broche de positionnement avec la fente, et remettre.



Remarque : Bien que le POWERbreathe Medic Plus puisse être démonté plus facilement au niveau de ses pièces (à l'exception de la partie principale) – **Cela est déconseillé** car les petites pièces peuvent facilement être égarées.

Toutefois, si votre état physique vous indique de commencer à la dose la plus faible absolue, alors vous devez suivre les instructions comme indiqué aux schémas 1 à 6.

10

S'habituer à votre Medic Plus

Schéma 4 : Inhalation par le Medic Plus Videz vos poumons au maximum puis inspirez rapidement et énergiquement par la bouche. Inspirez autant d'air que vous le pouvez, aussi vite que possible, en redressant le dos et en gonflant la poitrine.



Schéma 5 : Expiration par le Medic Plus.

Expirez maintenant lentement et passivement par la bouche, jusqu'à ce que vos poumons soient vides, en laissant les muscles de votre poitrine et de vos épaules se détendre. Faites une pause jusqu'à ce que vous ressentiez à nouveau le besoin de respirer. Recommencez l'exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise en respirant avec le Medic Plus. **Note : ne vous trouvez pas à bout de souffle. Si vous avez la tête qui tourne, ralentissez et faites une pause après une expiration.**

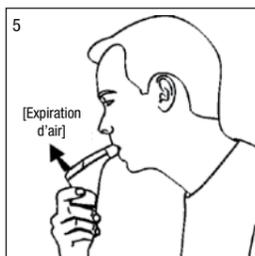


Schéma 6 : Utilisation du clip nasal.

Mettez à présent le clip nasal de façon à ce qu'il comprime vos narines, comme indiqué sur le schéma. Continuez à vous exercer en inspirant vigoureusement, puis en expirant lentement et à fond. Note : le clip nasal aide à respirer par la bouche plutôt que par le nez. Il n'est cependant pas indispensable, et certains préfèrent s'entraîner sans clip nasal.



7

Montage du Medic Plus

Schéma 3 : Pour retirer le ressort étalonné du respirateur, retirez doucement le joint en caoutchouc et l'enlever.

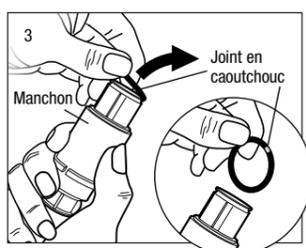


Schéma 4 : Retirez délicatement le manchon, puis le ressort. Remettez ensuite le manchon **avant** de remettre le joint en caoutchouc.

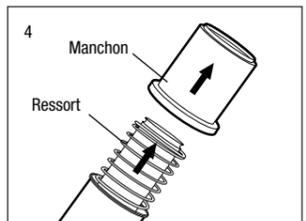


Schéma 5 : Montre le Medic plus remonté, respirateur en place, mais sans ressort étalonné.

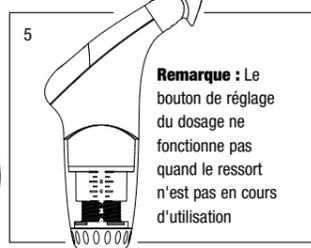


Schéma 6 : Indique le Medic Plus remonté mais sans tout le respirateur, et accompagné de la bille indicatrice de respiration du POWERbreathe.



IMPORTANT
Veuillez conserver toutes les pièces inutilisées du POWERbreathe Medic Plus dans un endroit sûr, pour une utilisation ultérieure et aux fins de la garantie.

11

S'exercer avec Medic Plus

Indication pour les patients

Veillez suivre les instructions ci-dessous, à moins d'instructions contraires de la part de votre médecin. Avant de commencer les exercices, veuillez vous assurer d'avoir lu la section des précautions à la page 4 de ce mode d'emploi.

Trouvez le bon dosage de musculation :

La routine recommandée d'utilisation du POWERbreathe RMT est de 30 respirations, deux fois par jour.* Afin de profiter au maximum de la musculation, ces exercices devraient être faits sur un dosage aussi dur que possible, sans causer de l'inconfort.

Lors de la première journée de musculation, mettez votre Medic Plus sur le dosage 0 (voir Schéma 1 - « S'habituer à votre Medic Plus »).

Certaines personnes peuvent trouver les exercices très difficile à ce dosage. Si vous vous trouvez incapable de respirer 30 fois à ce dosage, prenez un peu de repos, puis recommencez jusqu'à ce que vous ayez réalisé un total de 30 respirations.

Si vous trouvez qu'il est difficile de respirer 30 fois sur la dose 0, continuez de vous muscler à ce dosage deux fois par jour, pendant la première semaine.

Si vous sentez que vous pouvez facilement respirer 30 fois à la dose 0, le lendemain, vous devez régler votre Medic Plus sur le dosage 1. Faites à nouveau les exercices. En suivant à cette méthode, continuez d'augmenter la dose de musculation d'1 réglage par jour, jusqu'à ce que vous puissiez parvenir à 30 respirations. Une fois que vous avez atteint ce point, continuez à ce dosage deux fois par jour, pendant une semaine.

Après une semaine de musculation avec le Medic Plus à la même dose, augmentez-la d'un demi-tour. Continuez de vous muscler à cette dose pendant une semaine supplémentaire. A partir de là, vous devriez viser à augmenter la dose d'un demi-tour chaque semaine.

Pour un exemple d'un agenda type de musculation et pour télécharger / imprimer les pages vides d'un agenda visitez www.powerbreathe.com

** La routine de musculation deux fois par jour de 30 respirations, est une routine intense qui s'est révélée très efficace chez les personnes qui s'entraînent pour améliorer leur condition physique générale (Romer et McConnell, 2003). Bien que plus intense, cette routine a le grand avantage d'être beaucoup plus courte que les routines traditionnelles de « musculation de faible intensité », qui ont été utilisées dans les études cliniques. Des indices récents, laissent à penser que les avantages d'une routine de faible et grande intensité sont similaires (Gosselink et al, 2010), c'est pourquoi nous recommandons la routine prenant le moins de temps. Toutefois, si vous rencontrez des difficultés au niveau de la musculation à haute intensité, veuillez vous référer à la rubrique « Musculation de faible intensité » en page suivante.*

8

Indications pour les professionnels des soins de santé

Contre-indications : Veuillez lire la rubrique traitant des précautions à la page 4 de ce mode d'emploi, afin d'évaluer l'aptitude d'un patient à la musculation des muscles respiratoires (RMT).

Les patients doivent être informés de l'utilisation correcte du POWERbreathe Medic Plus RMT avant de commencer la musculation. Veuillez vous familiariser avec l'utilisation de l'appareil avant d'aider un patient à faire de même, en vous référant aux sections « S'habituer à votre Medic Plus » et « S'exercer avec Medic Plus - Guide pour les patients ». Les indications sur les exercices avec Medic Plus, reposent sur les informations publiées dans le journal de l'European Respiratory Society 'Breathe' (McConnell et al, musculation des muscles inspiratoires dans le cadre de la maladie pulmonaire obstructive : comment mettre en œuvre et à quoi s'attendre. Septembre. vol 2 (1), page 39 à 49, 2005). Visitez notre site pour télécharger l'article complet.

Remarque : Certains patients peuvent être incapables ou ne pas vouloir utiliser l'embout buccal. Dans ce cas, l'embout buccal Medic Plus peut être remplacé par un masque, attaché à une entretoise Medic Plus, pour permettre de faire les exercices.

Régulation de la dose de musculation : Les études cliniques indiquent que les doses pour la musculation des muscles inspiratoires (IMI), doivent excéder 30 % de la résistance maximale des muscles inspiratoires du patient afin d'être utiles. Il est également prouvé que des doses plus conséquentes améliorent plus amplement la résistance musculaire inspiratoire.

Si vous disposez d'un moyen de prendre des mesures de la résistance musculaire inspiratoire, notamment d'un appareil KH1 ou KH2 POWERbreathe, vous pouvez régler la dose initiale pour les exercices à 30-40% de la pression maximale inspiratoire (MIP en anglais), en utilisant le tableau de conversion en page 16. La dose d'entraînement doit ensuite être augmentée d'une moitié chaque jour, pendant les 7 à 10 prochains jours, jusqu'à atteindre 60 % du niveau de référence MIP.

Le patient doit s'exercer à ce dosage pendant 1 semaine. Par la suite, la dose d'entraînement doit être augmentée chaque semaine, pour la maintenir à environ 60% de la nouvelle résistance des muscles inspiratoires du patient.

Remarque : les exercices à 60 % de la MIP seront fatigants, et il peut être nécessaire de patienter un certain temps avant que le patient ne soit en mesure de respirer 30 fois de suite sans faire de pause.

12

S'exercer avec Medic Plus

Parvenir à une bonne technique de musculation :

Lorsque vous inspirez par votre Medic plus, vous devez respirer aussi profondément et aussi rapidement que possible. Lorsque vous expirez, expirez lentement et doucement jusqu'à ce que vos poumons soient complètement vides. Essayez de retirer le plus d'air possible vers la fin de la respiration, pour s'assurer que vos poumons soient complètement vides. Arrêtez-vous jusqu'à ce que vous sentiez l'envie de respirer à nouveau, avant d'inspirer à nouveau (environ 3-4 secondes).

Vous remarquerez qu'il devient plus difficile de remplir complètement vos poumons, au fur et à mesure que vous continuez à respirer lors d'une séance de musculation. C'est parce que vos muscles respiratoires fatiguent. Si vous ne pouvez plus respirer de façon satisfaisante, faites une courte pause avant de poursuivre votre musculation. Si vous vous trouvez dans l'incapacité d'arriver à la fin d'une respiration au début de votre séance de musculation, la dose peut être trop élevée. Dans ce cas, diminuez simplement la dose de musculation d'un demi-tour, puis reprenez votre séance. **Remarque :** La musculation devrait être un difficile. A la fin des 30 respirations de musculation, vous devriez viser à sentir ne plus pouvoir continuer.

Si vous vous sentez à bout de souffle, un peu étourdi ou si vous avez besoin de tousser, faites une courte pause. Dès que vous avez récupéré, reprenez la séance jusqu'à ce que vous ayez terminé un total de 30 respirations. Si vous manquez une séance de musculation, il suffit de la faire dès que possible. Si vous n'en faites pas pendant plus de 12 heures, ignorez la

séance manquée, et poursuivez avec votre prochaine séance de musculation, comme d'habitude.

Conserver votre respiration :

Au bout de 4-6 semaines, vos muscles respiratoires devraient s'améliorer sensiblement et vous devriez vous sentir moins essoufflé pendant vos activités. A ce stade, vous n'aurez pas besoin d'utiliser votre Medic Plus tous les jours pour maintenir l'amélioration de votre respiration. Se muscler avec votre Medic Plus juste 3 fois par semaine, devrait être suffisant pour continuer à jouir d'une meilleure qualité de vie.

« Musculation à faible intensité » – Si vous rencontrez des difficultés lors de la musculation, il se peut que vous désiriez progresser à une vitesse moins rapide, qui s'est avérée très efficace chez les personnes souffrant de maladies respiratoires. Dans l'affirmative, vous pouvez envisager d'essayer la respiration continue pendant 15 minutes, sur un faible dosage (consultez votre médecin en cas de doute).

Si le dosage le plus faible, « 0 », est trop difficile pour commencer, alors POWERbreathe Medic Plus vous permet de vous entraîner sans utiliser le ressort de dosage étalonné ni tout le respirateur, pour vous muscler (entraîner) au dosage le plus faible et absolu. Voir pages 10 - 11, schémas 1 - 6.

9

Indications pour les professionnels des soins de santé

Enseigner à une bonne technique de musculation :

Les premiers jours sont les plus difficiles pour le patient, qui aura besoin d'un encadrement attentif et délicat, notamment de courtes pauses. Il devrait être encouragé à tolérer la sensation d'essoufflement provoqué par la musculation, et augmenter le dosage progressivement. En principe, l'augmentation de la dose de 5-10 % par semaine peuvent être atteinte.

Il est recommandé d'encourager les patients à s'exercer en faisant appel à toute leur capacité vitale, en vue d'exercer gamme complète de mouvement des muscles inspiratoires. Au fur et à mesure que les muscles inspiratoires du patient fatiguent, il peut trouver difficile d'inspirer de plus grand volumes d'air en fin d'inspiration. A ces volumes pulmonaires plus élevés, les muscles inspiratoires sont les plus faibles, et seront les plus vulnérables aux effets de la fatigue. Les patients doivent être avertis de s'attendre à ceci, et devraient être dissuadés de s'exercer au-delà du point où ils sont en mesure de « respirer de façon satisfaisante ».

Les patients doivent également être encouragés à inhaler au dosage, aussi rapidement que possible afin de récupérer au maximum leurs muscles inspiratoires. Les patients doivent respirer en faisant bouger le diaphragme et la paroi de la cage thoracique, afin d'utiliser l'ensemble de leurs muscles inspiratoires pendant les exercices. Certains patients peuvent nécessiter des pauses pendant une séance

pour tousser, ou parce qu'ils se sentent trop essoufflés. Il est important que la durée de celles-ci soient réduites au minimum, afin de maintenir le rythme des exercices, mais cela doit également être fait avec doigté, et soutenu par une explication des raisons pour lesquelles il est important de faire durer au minimum les périodes forcées de « repos ».

Exercices d'entretien :

Après 4-6 semaines d'entraînement, les muscles inspiratoires du patient devraient s'être considérablement améliorés, et il devrait se sentir moins essoufflé pendant l'exercice. A ce stade, il n'est pas nécessaire de s'entraîner avec Medic Plus chaque jour afin de maintenir une meilleure respiration. Faire des exercices de musculation avec Medic Plus trois fois par semaine, sera suffisante pour conserver les fruits des exercices.

POWERbreathe Medic Plus - Accessoires

Une gamme d'accessoires pour aider les patients / utilisateurs ayant des besoins spéciaux, sont disponibles, par exemple :

- Entretoise
- Adaptateur pour masque d'oxygène
- Masques
- Filtres POWERbreathe

Pour de plus amples informations, veuillez vous rendre sur le lien : powerbreathe.com

13