

POWERbreathe South America
Hab América Do Sul Ltda
Aeroporto, 192-Chácara Marco Barneri - Sp - Brazil
CEP: 06419-260

POWERbreathe International Ltd
Northfield Road, Southam, Warwickshire, CV47 0FG, Inglaterra, Reino Unido
Tel: +44 (0) 1926 816100
Email: enquiries@powerbreathe.com
www.powerbreathe.com

EC REP
Hab GmbH,
Porschesstr. 4,
D-21423 Winsen an der Lube, Deutschland
powerbreathe.com

Para outros territórios, acesse: www.powerbreathe.com

Introdução	3
Precauções	4-5
Descrição do produto	5
Familiarizando-se com o seu Medic Plus	6-7
Treinando com o Medic Plus	8-9
Montagem do Medic Plus	10-11
Orientação para profissionais de saúde	12-13
Isenção de responsabilidade e garantia	14
Cuidados e manutenção	15
Especificações técnicas	16
Faixa de seleção de carga	16

Sumário

POWERbreathe®

Medic Plus+

makes breathing easierSM

Manual do Usuário



Design Award Winner
MILAN U M PRODUCTS

Desenvolvido, projetado e fabricado com orgulho no Reino Unido

Dispositivo médico Classe 1

Para ativar sua garantia
Lembre-se de registrar seu POWERbreathe Medic Plus, acessando
www.pwrbreathe.com
Obrigado.

Parabéns! Adquirindo o POWERbreathe Medic Plus você deu um grande passo em direção a uma respiração melhor.

O treinamento muscular respiratório (TMR) POWERbreathe fortalecerá seus músculos respiratórios, reduzindo a falta de ar durante exercícios e/ou atividades diárias.

O POWERbreathe (TMR) utiliza uma técnica conhecida como treinamento de resistência, isso fortalece os músculos respiratórios, fazendo-os trabalhar mais intensamente, da mesma forma que usamos pesos para fortalecer os músculos do braço.

Ao se exercitar com o seu POWERbreathe Medic Plus, você vai notar que terá que fazer mais esforço para inspirar. Esse é o efeito do treinamento de resistência agindo sobre os músculos usados na inspiração – principalmente o diafragma e os músculos torácicos. Durante a expiração, não há resistência e você pode expirar normalmente, permitindo o relaxamento dos músculos torácicos e respiratórios, expelindo naturalmente o ar dos pulmões.

Quando usado corretamente, você começará a sentir os benefícios de usar seu POWERbreathe Medic Plus em apenas algumas semanas.

Para ter certeza de usufruir ao máximo do seu POWERbreathe Medic Plus, leia atentamente este folheto de instruções, acesse powerbreathe.com e passe um tempo se familiarizando com o treinamento muscular respiratório POWERbreathe.

Introdução

Especificações técnicas

Bocal	Elastômeros termoplásticos (TPE)
Cobertura transparente do cabo	Policarbonato
Punho macio de ajuste	ABS com sobremoldagem de Santoprene
Válvula unidirecional	Silicone 60
Anel de vedação	Borracha nitrílica
Borracha do clipe nasal	Silicone 40
Ponte do clipe nasal	Nylon
Todos os demais componentes	ABS (acrilonitrila-butadieno-estireno)

Tabela de faixas de seleção de carga

	Sem mola e sem conjunto de válvula	Sem mola	Carga (cm H ₂ O) a 1l/s										
Ajuste da carga	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
cm H ₂ O	1 (incluindo a bola)	3	9	16	23	29	36	43	50	57	64	71	78

Nota: Uma carga de 3 cm H₂O pode ser alcançada removendo a mola e substituindo o conjunto da válvula, para treinamento (consulte as páginas 10 e 11, diagramas 1 - 5). Além disso, uma carga de 1 cm H₂O pode ser alcançada quando o conjunto da válvula completo é removido e a bola indicadora de respiração do POWERbreathe é instalada (consulte as páginas 10 e 11, diagrama 6).

Todos os valores estão em uma taxa de fluxo de 1 litro por segundo, consistente com outros modelos POWERbreathe.

Os ajustes de carga exatos podem variar marginalmente, devido: (1) à natureza analógica do tensionador da mola calibrada e a precisão com que a carga é selecionada; (2) um pequeno efeito da taxa de fluxo inspiratória sobre a compressão da mola, de forma que taxas de fluxo inspiratórias maiores levam a maior compressão da mola e um pequeno aumento da carga (Caine & McConnell, 2000). Esse efeito é comum a todos os dispositivos com mola carregada, e sua intensidade é ampliada quando seu aumenta a faixa da mola (ele é maior em uma mola com faixa 90 cm H₂O em comparação com uma com a metade dessa faixa) e também maior em ajustes de carga absoluta menores (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.

O treinamento muscular respiratório (TMR) / treinamento muscular inspiratório (TMI) causa efeitos colaterais prejudiciais se utilizado corretamente. Se tiver alguma dúvida sobre a adequação do dispositivo POWERbreathe Medic Plus ou se tiver alguma enfermidade, consulte seu médico.

Leia as precauções e CONTRAINDICAÇÕES a seguir para saber como usar o dispositivo POWERbreathe Medic Plus de forma segura e apropriada.

PRECAUÇÕES:

- Não mude nenhum medicamento ou programa de tratamento prescrito sem consultar o médico.
- Para evitar a transmissão potencial de infecções, recomendamos que você não compartilhe seu Medic Plus com outros usuários, inclusive pessoas da família.
- Este produto não foi projetado para diagnóstico, tratamento, cura ou prevenção de doenças.
- O POWERbreathe Medic Plus foi projetado apenas para exercitar seus músculos respiratórios. Nenhum outro uso é pretendido ou sugerido.
- Pessoas com menos de 16 anos devem usar o TMR/TMI POWERbreathe apenas com supervisão de um adulto. O Medic Plus contém peças pequenas e não é adequado para crianças com menos de 7 anos.
- Durante o treinamento com o Medic Plus, você deve sentir resistência durante a inspiração, mas que não cause dor. Se sentir dor durante o uso do Medic Plus, pare imediatamente e consulte o médico.
- Alguns usuários podem sentir um ligeiro desconforto nos ouvidos durante o treinamento POWERbreathe Medic Plus, não é recomendável para pacientes com enfermidades como: CONTRAINDICAÇÕES: O treinamento muscular respiratório (TMR) / treinamento muscular inspiratório (TMI), como o POWERbreathe Medic Plus não é adequado para pacientes com asma que sofrem de agravamento severo frequente ou com uma percepção anormalmente baixa de dispnéia.

Se estiver com resfriado, sinusite ou infecção no trato respiratório, o aconselhamos a não usar o Medic Plus até que os sintomas desapareçam. Se estiver em dúvida, consulte um médico.

Além disso, os seguintes problemas exigem orientação de um profissional médico antes do uso do dispositivo Medic Plus:

- Um histórico de pneumotórax espontâneo (pulmão em colapso que não tenha sido causado por ferimento traumático, como uma costela quebrada), já que pode levar a recidiva do problema. Após um pneumotórax traumático e/ou a quebra de uma costela, o Medic Plus não deve ser usado antes da total recuperação.
- Hipertensão pulmonar
- Bolhas grandes na radiografia torácica
- Osteoporose acentuada com histórico de fratura das costelas
- Dessaturação durante ou após TMI (<94%)

Precauções

Cuidados e manutenção

Precauções

Os produtos POWERbreathe foram projetados para serem robustos e duráveis. Com alguns cuidados, seu Medic Plus deve durar por muitos anos. Leia as precauções a seguir para garantir que o seu Medic Plus se mantenha em boas condições:

- Não tente reduzir o ajuste da carga para baixo do nível 0 – essa é a configuração mínima, e tentar desparafusar ainda mais o mecanismo poderá danificar a rosca de ajuste.
- Não tente separar as porções superiores e inferiores do corpo principal do dispositivo – eles devem permanecer encaixados.
- Guarde o seu Medic Plus na bolsa de armazenamento fornecida ou em um recipiente limpo apropriado. Verifique sempre se o seu Medic Plus está seco antes de guardá-lo.

Limpeza
Seu Medic Plus será exposto à saliva durante o uso e recomendamos limpá-lo com frequência para mantê-lo em boas condições de funcionamento.

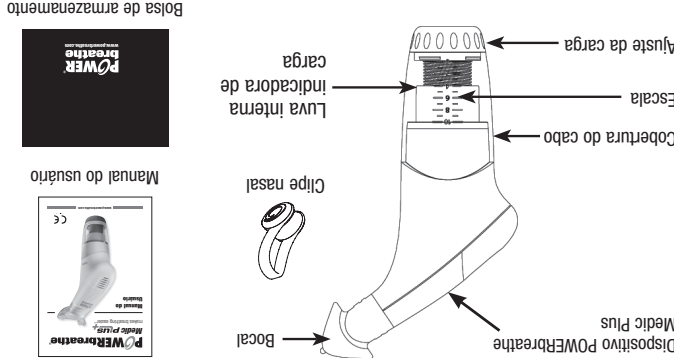
Algumas vezes por semana, mergulhe seu Medic Plus em água morna por cerca de dez minutos e limpe-o com um pano macio debaixo de água corrente morna, tomando cuidado especial com o bocal. Sacuda o excesso de água e deixe-o sobre uma toalha limpa até secar.

Uma vez por semana execute o mesmo procedimento, mas mergulhe o seu Medic Plus em uma solução de limpeza suave ou aprovada em vez de água. A solução de limpeza usada deve ser específica para uso em equipamentos que entram em contato com a boca, como as utilizadas em mamadeiras. Os tabletes de limpeza do POWERbreathe estão disponíveis em estabelecimentos por todo o país; se necessário, acesse www.powerbreathe.com para obter mais detalhes.

Para manter seu Medic Plus em boas condições, após lavá-lo com um produto de limpeza aprovado, segure-o de ponta-cabeça sob água corrente, de forma que a água possa passar através do dispositivo. Sacuda o excesso de água e deixe-o sobre uma toalha limpa até secar.

Se for necessária uma limpeza maior, o Medic Plus pode ser desmontado em seus componentes, conforme demonstrado no diagrama da página 10. Ao desmontar o Medic Plus, tome cuidado para não perder nenhum componente.

Nota: o POWERbreathe Medic Plus não deve ser lavado em máquinas de lavar louça.



Descrição do produto

Dispositivo POWERbreathe Medic Plus

• Não utilize o Medic Plus se estiver com o timpano perfurado ou qualquer outra condição médica no ouvido

• O POWERbreathe Medic Plus não é apropriado para pacientes com volume e pressão diastólica final do ventrículo esquerdo marcadamente elevados

• O POWERbreathe Medic Plus não é aprovado para pacientes com sinais e sintomas de piora na insuficiência cardíaca, como DPFC, asma e insuficiência cardíaca. Se você ou o seu médico desejarem obter mais informações sobre a eficácia clínica dos dispositivos POWERbreathe, acesse nosso site (www.powerbreathe.com). Se tiver mais perguntas ou dúvidas sobre o POWERbreathe, entre em contato com o distribuidor POWERbreathe do seu país.

Lembre-se de que: Se estiver em dúvida, consulte seu médico especialista em saúde respiratória.

Precauções

Isenção de responsabilidade

Os dispositivos POWERbreathe não são brinquedos. Este produto foi projetado para ser usado apenas em exercícios respiratórios. Não recomendamos qualquer outro uso.

Procure sempre orientação do seu médico ou outro provedor de saúde em caso de dúvidas que tiver quanto ao seu problema de saúde. Este produto não foi projetado para diagnóstico, cura ou prevenção de doenças. Os resultados individuais podem variar. Nenhuma alegação é feita ou sugerida quanto ao uso ou aos resultados do uso deste equipamento.

Leia sempre o manual do usuário antes de usar o produto. O conteúdo deste manual é apenas para fins informativos.

Os dispositivos POWERbreathe contêm peças pequenas e não são adequados para crianças com menos de 7 anos.

Nota: Este produto é lacrado para fins de higiene e não pode ser devolvido se a vedação for violada. A POWERbreathe International Ltd não faz qualquer afirmação ou dá qualquer garantia com relação a este manual ou aos produtos nele descritos. A POWERbreathe International Ltd não assumirá qualquer responsabilidade por qualquer prejuízo direto ou incidental, consequente ou especial decorrente ou relacionado ao uso deste material ou dos produtos nele descritos.

O POWERbreathe é um produto patenteado e com projeto protegido por direitos autorais. Todos os direitos reservados. As especificações podem mudar sem aviso prévio devido ao programa de desenvolvimento contínuo do fabricante.

O logotipo POWERbreathe é uma marca comercial registrada da POWERbreathe Holdings Ltd. Todos os nomes dos produtos POWERbreathe são marcas comerciais ou marcas comerciais registradas da POWERbreathe Holdings Ltd.

Todos os detalhes estavam corretos no momento de envio para impressão.

POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 04/2021

Garantia

Garantia limitada de 2 anos pelo fabricante

Esta garantia oferece ao comprador direitos legais específicos. O comprador também pode ter outros direitos legais. A POWERbreathe International Ltd por meio desta garante ao comprador original, cujo nome deve ser devidamente registrado junto à empresa, que o produto por ela vendido não contém defeitos de material ou de mão de obra. 2 anos (24 meses) a partir da data da compra.

As obrigações da POWERbreathe International Ltd sob esta garantia estão limitadas ao reparo e à substituição da peça ou das peças da unidade nas quais seja constatada, após inspeção, a presença de defeito de material ou de mão de obra. A má utilização, abuso ou acidentes, negligência das precauções, falta de manutenção ou uso comercial, gabinetes rachados ou quebrados não são cobertos por esta garantia. Durante o período de dois anos da garantia, o produto será reparado ou substituído (ao nosso critério e sem custos). A garantia não cobre danos ou danos consequentes causados por serviços não autorizados pela POWERbreathe International Ltd.

As garantias aqui descritas substituem expressamente quaisquer outras garantias, incluindo a garantia implícita de comercialização e/ou adequação a um propósito.

Familiarizando-se com o seu Medic Plus

Diagrama 1: Ajustando o Medic Plus

Remova o Medic Plus e o clipe nasal da embalagem. Segurando o Medic Plus na vertical, pratique o ajuste da carga de treinamento: gire o botão de ajuste de carga no sentido horário para aumentar o nível de treinamento; gire o botão de ajuste de carga no sentido anti-horário para reduzir a carga de treinamento.

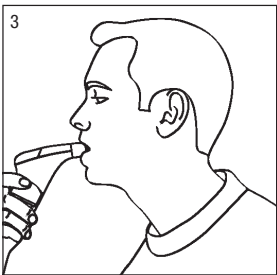
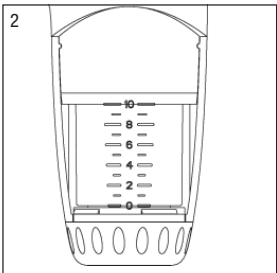
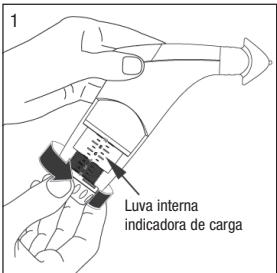
Observe que uma escala numerada é visível na lateral do Medic Plus. Conforme o botão de ajuste de carga é girado, a luva interna indicadora de carga se move para cima ou para baixo, indicando a carga atual de treinamento nessa escala.

Diagrama 2: Carga 0

Agora ajuste o Medic Plus para carga 0. Nessa carga, a base da luva interna branca deve estar alinhada com a carga mais baixa da escala, conforme mostrado no diagrama. **Nota: não tente reduzir a carga abaixo do 0, pois isso poderá danificar a rosca de ajuste.**

Diagrama 3: Colocando o Medic Plus na sua boca.

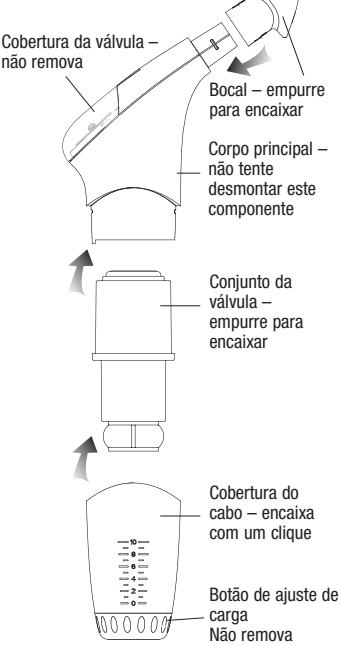
Fique de pé ou sentado ereto e relaxe. Segurando o Medic Plus pelo cabo, coloque o dispositivo na boca de forma que os lábios cubram o bocal externo para formar uma vedação, e os blocos do mordedor do bocal estejam presos entre os dentes superiores e inferiores.



6

Montagem do Medic Plus

Montagem geral



Nota: Embora o POWERbreathe Medic Plus possa ser desmontado ainda mais em componentes menores (com exceção do corpo principal – **Isso não é recomendado**, já que as peças pequenas podem ser facilmente extraviadas).

No entanto, se o seu problema de saúde exigir que você comece com a menor carga possível, você precisará seguir as instruções mostradas nos diagramas 1 a 6.

10

Familiarizando-se com o seu Medic Plus

Diagrama 4: Inspirando através do Medic Plus

Expire o máximo possível e então inspire rápido e com força pela boca. Absorva o máximo de ar que puder, o mais rápido possível, deixando as costas retas e expandindo o tórax.

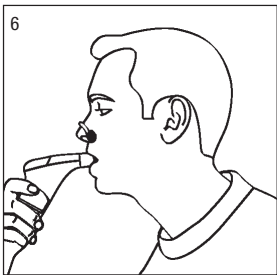
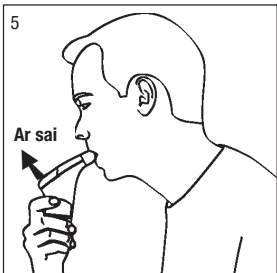
Diagrama 5: Expirando através do Medic Plus

Agora expire de forma lenta e passiva através da boca até que os pulmões estejam vazios, deixando que os músculos do tórax e ombros relaxem. Faça uma pausa até sentir necessidade de respirar novamente. Repita esse exercício até se sentir confiante em respirar através do Medic Plus.

Nota: não fique ofegante – se começar a sentir tonturas, diminua o ritmo da respiração e faça uma pausa ao final da expiração.

Diagrama 6: Usando o clipe nasal.

Coloque o clipe nasal para fechar as narinas, conforme mostrado no diagrama. Continue o treinamento de inspirar vigorosamente e expirar lenta e completamente. Nota: o clipe nasal irá ajudá-lo a respirar através da boca em vez do nariz. Entretanto, ele não é essencial e algumas pessoas acham mais confortável treinar sem o clipe nasal.



7

Montagem do Medic Plus

Diagrama 3: Para remover a mola calibrada do conjunto de válvula, puxe suavemente e remova a vedação de borracha.

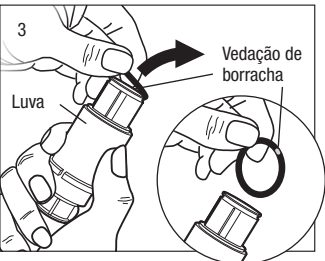


Diagrama 4: Remova com cuidado a luva e, em seguida, remova a mola. Então recoloque a luva **antes** de reinstalar a vedação de borracha.

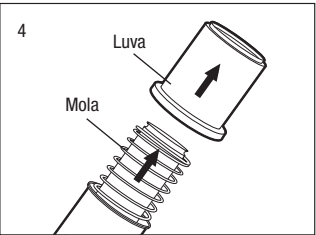


Diagrama 5: Mostra o Medic Plus remontado com o conjunto de válvula no lugar, mas sem a mola calibrada.

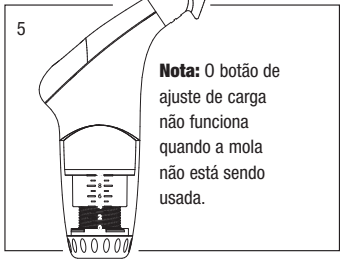
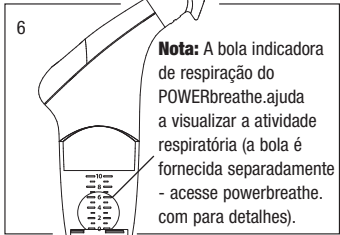


Diagrama 6: Mostra o Medic Plus remontado, mas sem o conjunto de válvula completo e com a bola indicadora de respiração do POWERbreathe.



IMPORTANTE

Guarde todos os componentes do POWERbreathe Medic Plus que não estiverem sendo usados em um local seguro, para eventual uso posterior e para fins de garantia.

11

Treinando com o Medic Plus

Orientação para pacientes

Siga as instruções abaixo, exceto no que for orientado ao contrário pelo seu médico. Antes de começar os exercícios, assegure-se de ler a seção de precauções, na página 4 deste manual.

Encontrando a carga de treinamento correta:

A rotina de TMR POWERbreathe recomendada é de 30 respirações, duas vezes ao dia.* Para tirar o máximo do treinamento, esses exercícios devem ser realizados na carga mais alta possível que não cause desconforto.

Para o primeiro dia do treinamento, ajuste seu Medic Plus para carga 0 (**consulte o diagrama 1 - “Familiarizando-se com o seu Medic Plus”**).

Algumas pessoas podem achar os exercícios com essa carga muito desafiadores. Se verificar que não consegue completar 30 respirações nessa carga, faça uma pequena pausa para descansar e tente novamente, até completar um total de 30 respirações.

Se achou difícil completar 30 respirações na carga 0, continue a treinar com essa carga duas vezes por dia durante a primeira semana.

Se achou que foi fácil completar 30 respirações na carga 0, no dia seguinte você deve ajustar o seu Medic Plus para a carga 1. Complete os exercícios novamente. Por esse método, continue a aumentar a carga de treinamento em 1 ajuste por dia, até que você mal possa completar 30 respirações de treinamento. Uma vez que tenha chegado a esse ponto, continue a treinar com essa carga duas vezes por dia por uma semana.

Após uma semana de treinamento com o Medic Plus com a mesma carga, aumente a carga de treinamento em meia volta. Continue a treinar com essa carga por mais uma semana. A partir desse ponto, você deve procurar aumentar a carga em meia volta a cada semana.

Para um exemplo de um treinamento diário típico e para fazer o download/imprimir páginas de diário em branco e manter um registro do seu progresso, acesse powerbreathe.com

** O regime de 30 respirações duas vezes ao dia é um regime de treinamento de alta intensidade que mostrou ser muito eficaz para pessoas que buscam melhorar sua condição física em geral (Romer & McConnell, 2003). Embora mais intenso, esse regime apresenta a grande vantagem de ser muito mais curto do que os regimes de “treinamento de baixa intensidade” mais tradicionais que foram usados em estudos clínicos. Evidências recentes sugerem que os benefícios dos treinamentos de baixa e alta intensidade são semelhantes (Gosse-link et al, 2010), por isso recomendamos o regime que exija menos tempo. No entanto, se estiver tendo dificuldades com o treinamento de alta intensidade, consulte a seção sobre “Treinamento de baixa intensidade” na página a seguir.*

8

Orientação para profissionais de saúde

Contraindicações: Leia a seção de precauções na página 4 deste manual para avaliar a adequação de um paciente para o treinamento muscular respiratório (TMR).

O paciente deve ser instruído quanto ao uso correto do TMR POWERbreathe Medic Plus antes de começar o treinamento. Familiarize-se com a operação do dispositivo antes de auxiliar um paciente no seu uso correto, referindo-se às seções “Familiarizando-se com o seu Medic Plus” e “Treinando com o Medic Plus - Orientação para pacientes”. A orientação sobre o treinamento com o Medic Plus é baseado em informações publicadas no jornal ‘Breathe’ da Sociedade Respiratória Europeia (McConnell et al, Inspiratory muscle training in obstructive lung disease; how to implement and what to expect. Setembro. vol. 2(1), pp 39-49, 2005). Acesse nosso site para fazer o download do artigo completo.

Nota: Alguns pacientes podem não conseguir ou não querer usar o bocal. Para permitir o treinamento nesses casos, o bocal do Medic Plus pode ser substituído por uma máscara acoplada ao espaçador do Medic Plus.

Ajustando a carga de treinamento:

Estudos clínicos indicam que, para serem eficazes, as cargas do treinamento dos músculos inspiratórios (TMI) devem exceder 30% da força máxima dos músculos inspiratórios do paciente. Também há evidências de que cargas mais pesadas

resultam em maior aumento na força dos músculos inspiratórios.

Se tiver um meio de medir a força dos músculos inspiratórios, tais como um dispositivo POWERbreathe KH1 ou KH2, você poderá ajustar a carga de treinamento inicial para 30-40% da pressão inspiratória máxima (PIM), usando a tabela de conversão da pág. 16. A carga de treinamento deve ser então aumentada em meia volta por dia pelos próximos 7-10 dias, até 60% da PIM basal.

O paciente deve treinar com essa carga por 1 semana. Depois disso, a carga de treinamento deve ser incrementada semanalmente, de forma a mantê-la em aproximadamente 60% da nova força muscular inspiratória do paciente.

Nota: O treinamento de 60% da PIM será vigoroso, e pode levar algum tempo até que o paciente seja capaz de completar 30 respirações sem fazer pausas.

12

Treinando com o Medic Plus

Alcançando uma boa técnica de respiração:

Quando inspirar através do seu Medic Plus, você deve respirar o mais profunda e rapidamente possível. Ao expirar, respire de forma lenta e suave, até que seus pulmões estejam completamente vazios. Tente expelir o máximo possível de ar dos pulmões ao final da respiração, para assegurar que eles estejam completamente esvaziados. Antes de inspirar de novo, faça uma pausa até sentir necessidade de respirar novamente (aproximadamente 3-4 segundos).

Você notará que fica cada vez mais difícil de encher completamente seus pulmões à medida que você continua a respirar durante uma sessão de treinamento. Isso ocorre porque os músculos que você usa para respirar estão ficando cansados. Se não puder mais fazer uma respiração satisfatória, faça uma pequena pausa antes de continuar o treinamento. Se verificar que não consegue completar uma respiração no início da sua sessão de treinamento, a carga pode ter sido ajustada para um valor alto demais. Nesse caso, diminua a carga de treinamento em meia volta e então continue a sessão de treinamento.

Nota: O treinamento deve ser desafiador. Ao final do treinamento de 30 respirações, você deve se sentir como se não pudesse continuar.

Se ficar sem fôlego, sentir tonturas ou precisar tossir, faça uma pequena pausa. Assim que tiver se recuperado, continue a sessão de treinamento até ter completado um total de 30 respirações. Se perder uma sessão de treinamento, basta realizá-la o quanto antes

possível. Se tiver perdido a sessão há mais de 12 horas, ignore a sessão perdida e realize a sua próxima sessão de treinamento da forma normal.

Mantendo sua respiração:

Após 4-6 semanas seus músculos respiratórios deverão ter melhorado substancialmente e você deve ficar sem fôlego menos durante atividades. Nesse estágio, você não precisará usar seu Medic Plus todos os dias para manter sua respiração melhorada. Treinar com o seu Medic Plus apenas 3 vezes por semana deverá ser suficiente para continuar a desfrutar de um estilo de vida melhor.

“Treinamento de baixa intensidade”–

Se estiver tendo dificuldades com o treinamento, pode ser interessante que você passe para um regime de treinamento menos intenso e mais longo que provou ser muito eficaz para pessoas que sofrem de doenças respiratórias. Se for esse o caso, você pode considerar treinar a respiração contínua de 15 minutos em um ajuste de carga baixo (se tiver dúvidas, consulte o seu médico).

Se o ajuste de carga mais baixo, “0”, for pesado demais para começar, o POWERbreathe Medic Plus permite que você treine sem usar a mola de carga calibrada e mesmo sem o conjunto de válvula completo, para treinar absolutamente na menor carga. Consulte as páginas 10 e 11, diagramas 1 - 6.

Orientação para profissionais de saúde

Ensinando uma boa técnica de treinamento:

Os primeiros dias são os mais desafiadores para o paciente, o que vai requerer uma orientação cuidadosa e sensível, inclusive permitir pequenas pausas. O paciente deve ser incentivado a tolerar a sensação de falta de ar induzida pelo treinamento e a aumentar a carga de treinamento progressivamente. Tipicamente, pode-se alcançar aumentos de carga de 5-10% por semana.

Recomenda-se incentivar o paciente a treinar ao longo de toda a extensão da sua capacidade vital, para treinar a movimentação total dos músculos inspiratórios. Quando os músculos inspiratórios do paciente ficam cansados, ele pode achar difícil atingir maiores volumes pulmonares quando está chegando ao final da inspiração. Nesses maiores volumes pulmonares, os músculos inspiratórios estão no seu ponto mais fraco, ficando mais sujeitos aos efeitos da fadiga. O paciente deve ser alertado de que isso pode ocorrer e que ele não deve tentar treinar além do ponto em que seja capaz de chegar a uma ‘respiração satisfatória’.

O paciente também deve ser incentivado a inspirar contra a carga o mais rapidamente possível, para recrutar ao máximo seus músculos inspiratórios. O paciente deve respirar empregando uma combinação de movimentos do diafragma e da parede torácica, para utilizar todos os seus músculos

inspiratórios durante o treinamento. O paciente pode precisar de pausas durante uma sessão de treinamento, para tossir ou se sentir muita falta de ar. É importante que a duração dessas pausas seja minimizada, para manter o estímulo do treinamento. Mas isso também deve ser tratado com sensibilidade e acompanhado de uma explicação de por que é importante minimizar a duração desses períodos de ‘descanso’ forçado.

Treinamento de manutenção:

Após quatro a seis semanas de treinamento, os músculos inspiratórios do paciente deverão ter melhorado substancialmente, e ele deverá sentir menos falta de ar durante as atividades. Nessa etapa, não é necessário treinar com o Medic Plus todos os dias para manter a melhora na respiração. Treinar com o Medic Plus três vezes por semana será suficiente para manter os benefícios do treinamento.

POWERbreathe Medic Plus - acessórios

Diversos acessórios estão disponíveis para ajudar o paciente/usuário com necessidades especiais, dentre os quais:

- Espaçador
- Adaptador de máscara de oxigênio
- Máscaras
- Filtros POWERbreathe

Para mais informações, acesse: powerbreathe.com

13