

3	<ul style="list-style-type: none"> gebroken rib mag de POWERbreathe EX1 niet worden gebruikt vóórdat u volledig bent hersteld. Als u een onbehandelde en oncontroleerbare hoge bloeddruk (hypertensie) hebt. Grote, met lucht gevulde longblazen (pneumothorax) op de thoraxfoto (bilabel) op de thoraxfoto Als u zwanger bent of vermoedt dat u zwanger bent Als u een cerebrale (CSV-drainage) vloeistofdrainage (CSV-drainage) ondergaat Als u aan epistaxis lijdt (neusbloedingen) Als u een slokdarmoperatie ondergaat of linker ventriculaire eind-dilatatiech patiënten met een aanzienlijk verhoogde volume en druk. POWERbreathe EX1 is niet geschikt voor patiënten met een ernstige aanval van astma of andere aandoeningen met een lage voor astmapatiënten met een laag symptoom-perceptie en die regelmatig last hebben van ernstige aanvallen of met een abnormaal lage perceptie van de druk. Gebruik de POWERbreathe EX1 niet als u een geschiedt van trombose of een andere oorzaken heeft. POWERbreathe EX1 is niet geschikt voor patiënten met een aanzienlijk verhoogde inhalatie van hartfalen verslechteren na respiratoire spiertraining (respiratory muscle training, RMT). Gebruik de POWERbreathe EX1 niet als u als u costochondritis hebt gehad of Raadpleeg bij twijfel uw arts of fysiotherapeut voor advies over de klinische werkzaamheid van POWERbreathe-hulpmiddelen is te vinden op www.powerbreathe.com. Als u lijdt aan symptomen van hevige brandend maagzuur Als u onlangs een abdominale operatie hebt ondergaan of een abdominale hernia hebt
---	--

Voorzorgsmaatregelen

Contactgegevens

Hoofdkantoor:
POWERbreathe International Ltd.
 Northfield Road, Southam,
 Warwickshire CV47 0FG,
 England, UK
 Telefoon: +44 (0) 1926 816100
www.powerbreathe.com

Voor andere gebieden, ga naar:
www.powerbreathe.com

EC REP HaB GmbH,
 Porschestr. 4,
 D-21423 Winsen an der Luhe,
 Deutschland.



2	<ul style="list-style-type: none"> Als u zich duizelig begint te voelen tijdens het gebruik van POWERbreathe EMT, pauzeer dan tot u weer bent hersteld en neem langere pauzes tussen de ademhalingen. Sommige gebruikers kunnen misschien hardlopen en auto rijden. Om eventuele overdracht van infecties tegen te gaan, adviseren wij dat u uw POWERbreathe EX1 niet deelt met andere gebruikers, inclusief familieleden. Dit product is niet bedoeld om ziekten te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen. De POWERbreathe EX1 is uitsluitend ontworpen om uw expiratoire spieren te trainen, is niet bedoeld of bestemd voor andere toepassingen. Personeel onder 16 jaar mogen POWERbreathe EMT / IMT-hulpmiddelen alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene. De POWERbreathe EX1 bevat kleine onderdelen en is niet geschikt voor kinderen onder 7 jaar. Bij het trainen met de POWERbreathe EX1 moet u een weerstand voelen bij het uitademen. Dit mag echter niet pijnlijk zijn. Zodra u pijn voelt tijdens het gebruik van de POWERbreathe EX1, stop direct met het gebruik en raadpleeg uw arts.
---	---

Voorzorgsmaatregelen

Reinigen

Uw POWERbreathe zal tijdens het gebruik worden blootgesteld aan speeksel en wij raden u aan het hulpmiddel regelmatig schoon te maken om het in goede staat te houden.

Week uw POWERbreathe EX1 een paar keer per week ongeveer tien minuten in warm water en veeg deze daarna af met een zachte doek onder warm, stromend water, waarbij u vooral op het mondstuk let. Schud het overtollige water af en laat drogen op een droge doek.

Dompel een keer per week, tijdens dezelfde schoonmaakprocedure, uw POWERbreathe EX1 in een mild reinigende of goedgekeurde reinigingsoplossing in plaats van in water. De gebruikte reinigingsoplossing moet geschikt zijn voor gebruik van apparatuur dat in contact komt met de mond, zoals dat bijvoorbeeld wordt gebruikt bij het schoonmaken van zuigflessen van baby's.

POWERbreathe-reinigingstabletten zijn verkrijgbaar bij een aantal POWERbreathe-distributeurs of ga naar www.powerbreathe.com

Om uw POWERbreathe EX1 in topconditie te houden, houdt u hem na het reinigen ondersteboven onder stromend water zodat het water door het hulpmiddel kan lopen. Schud het overtollige water af en laat drogen op een droge doek.

Opmerking:
 • de POWERbreathe EX1 is niet geschikt voor de vaatwasser.
 • Niet drogen op hete oppervlakken

Technische specificaties

Materiaal mondstuk.....	Thermoplastische elastomeren (TPE)
Hoes handgreep	Polycarbonaat
Zacht aanvoelend flexibele handgreep.....	ABS met ommandeling van Santopreen
Klepventiel.....	Silicone 60
O-ring.....	Nitrilrubber
Alle overige onderdelen	ABS (Acrylonitril-Butadien-Styreen)

1	<p>Hartelijk dank voor uw aankoop van de POWERbreathe EX1 expiratoire spiertrainer (expiratory muscle trainer, EMT) / Expiratoire spierkrachttrainer (expiratory muscle strength trainer, EMST). Als u de POWERbreathe EX1 op de juiste manier gebruikt, zult u al na een paar weken de voordelen van het gebruik voelen.</p> <p>Bij correct gebruik zal POWERbreathe EX1 de specifieke spieren die gebruikt worden bij het uitademen, verssterken. Expiratoire spiertraining EMT is nuttig gebieden bij aandoeningen zoals beroerte, de ziekte van Parkinson, ruggenmergletsel en andere aandoeningen die van invloed zijn op het vermogen om te spreken, hoesten en slikken.</p> <p>POWERbreathe EX1 gebruikt een techniek die bekend staat als weerstandstraining. Dit versterkt de uitademingspijpen door ze harder te laten werken, net zoals u gewichten zou gebruiken om uw armpjes sterker te maken. Tijdens het trainen met de POWERbreathe EX1, zult u merken dat u steeds harder moeten werken om uit te ademen. Dit is het effect van de weerstandstraining op de spieren die nodig zijn voor uitademen, vooral de intercostale buikspieren, dwarse buik- en buikspieren, en het diafragma. Bij het inademen is er geen weerstand en kunt u normaal inademen, zodat u uw longen met lucht kunt vullen, klaar voor de volgende uitademing.</p> <p>Misschien kent u bepaalde ademhalingstechnieken, zoals die welke in yoga worden gebruikt, die het gebruik van neusademhaling bevorderen. Wij adviseren altijd neusademhaling aan om de lucht die u inademt te filteren, verwarmen en bevochtigen. Hoewel de training met de POWERbreathe EX1 vereist dat u door uw mond uitademt in plaats van door uw neus, blijven de extra verbeteringen in ademkracht en -controle bestaan wanneer u na de training weer door uw neus gaat ademen.</p>
---	---

Inleiding

Selectiebereik belasting

Model	Belasting (cmH ₂ O)										
	Instelling belasting										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EX1-Medic	10	17	24	31	38	45	52	59	66	73	80

Disclaimers

POWERbreathe hulpmiddelen zijn geen speelgoed. Dit product is alleen ontworpen om te worden gebruikt als ademhalingsoefening.

Gebruik voor andere doeleinden wordt niet aanbevolen. Neem altijd contact op met uw arts of andere zorgverlener indien u vragen hebt met betrekking tot een medische aandoening. Dit product is niet bedoeld om aandoeningen te diagnosticeren, te genezen of te voorkomen. Individuele resultaten kunnen variëren. Geen enkele claim kan worden gemaakt of geïmpliceerd bij de toepassing van of door resultaten die zijn verkregen met de hierin beschreven apparatuur.

Lees vóór gebruik altijd eerst de handleiding.

De inhoud van deze handleiding is louter informatief.

POWERbreathe-hulpmiddelen bevat kleine onderdelen en zijn niet geschikt voor kinderen onder de 7 jaar. Opmerking: Dit product is verzegeld om de hygiëne te garanderen en kan niet worden teruggestuurd als het zegel is verbroken. POWERbreathe International Ltd doet geen beloften en biedt geen garanties met betrekking tot deze handleiding of de producten die hierin worden beschreven. POWERbreathe International Ltd is niet aansprakelijk voor enige schade, directe, indirecte of incidentele, gevolgschade of speciale schade, die voortvloeit uit of verband houdt met het verkeerde gebruik of afwijkingen van het voorgenomen 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 logo van POWERbreathe is een geregistreerd handelsmerk van POWERbreathe Holdings Ltd.

Alle POWERbreathe productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van POWERbreathe Holdings Ltd.

Alle gegevens zijn correct bij het ter perse gaan.
 POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 10/2022

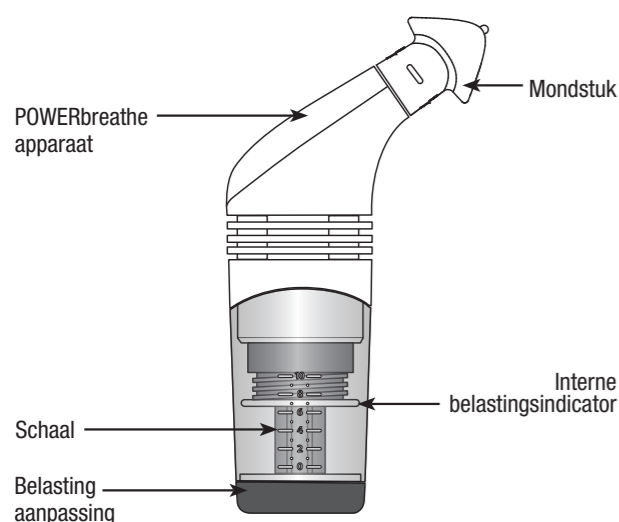
1	Inleiding.....
2 & 3	Voorzorgsmaatregelen.....
4	Product omschrijving – Inhoud
5 & 6	Aan de slag met POWERbreathe EX1
7 & 8	Trainen met EX1
9	POWERbreathe EX1 systeem
10	Garantie.....
11	Leidraad voor gezondheidszorgprofessionals.....
12	Contactgegevens
13	Reinigen en technische specificatie
14	Selectiebereik belasting en disclaimers

Inhoudsopgave

POWERbreathe® EX1™-Medic

Gebruikershandleiding

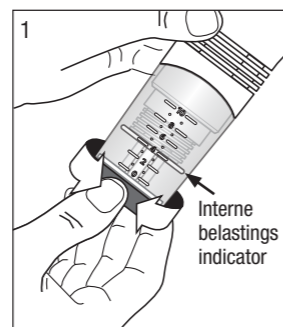




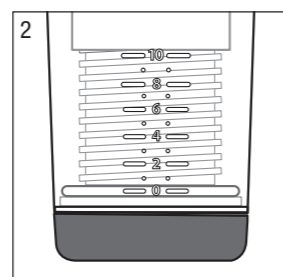
Bewaarzakje



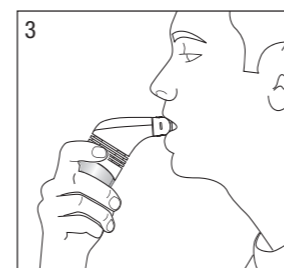
Gebbruikershandleiding



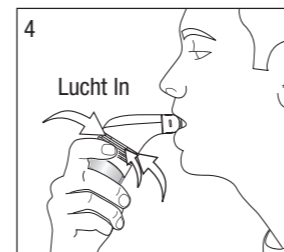
Afbeelding 1: Aanpassen POWERbreathe
Verwijder de verpakking van de POWERbreathe EX1. Houd de POWERbreathe EX1 rechtop en oefen met het instellen van de trainingsbelasting: draai de belastingsinstelknop rechtsom om de trainingsbelasting te verhogen; draai de belastingsinstelknop linksom om de trainingsbelasting te verlagen. Let daarbij op de genummerde schaal op de zijkant van de POWERbreathe EX1. Als de belastingsinstelknop wordt gedraaid, beweegt de interne witte indicatorband omhoog of omlaag en geeft zo uw huidige trainingsbelasting aan op deze schaal. Zie pagina 7: Het vinden van de juiste trainingsbelasting om de juiste weerstand voor u in te stellen om op te trainen.



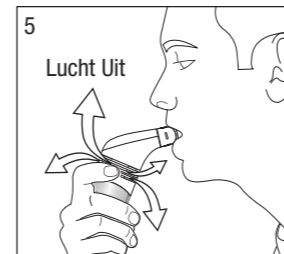
Afbeelding 2: Belasting 0
Stel de POWERbreathe EX1 nu in op belasting 0. Bij deze belasting moet de onderkant van de interne witte band op één lijn liggen met het laagste getal op de schaal, zoals aangegeven in het diagram. **Opmerking: De belasting niet tot onder 0 terugdraaien. Dit kan de afstelschroefdraad beschadigen.**



Afbeelding 3: De POWERbreathe EX1 in uw mond plaatsen
Zorg ervoor dat u rechtop staat of zit en ontspannen bent. Houd de POWERbreathe EX1 bij de handgreep vast. Neem nu het hulpmiddel in de mond. Let erop uw lippen de buitendop afdekken en goed afsluiten. Uw onder- en boventanden klemmen de bijtblokken van het mondstuk stevig vast.



Afbeelding 4: Inademen door de POWERbreathe EX1.
Adem eerst langzaam en passief in, zo ver als u kunt, vul uw longen met zoveel mogelijk lucht, houd 1 seconde vast.



Afbeelding 5: Uitademen door de POWERbreathe EX1.
Adem zo snel en krachtig mogelijk uit door het mondstuk, adem daarbij zoveel mogelijk lucht uit als u kunt.
Opmerking: niet hijgen, als u een licht gevoel in uw hoofd krijgt, adem dan langzamer en pauzeer aan het einde van uw uitademing.

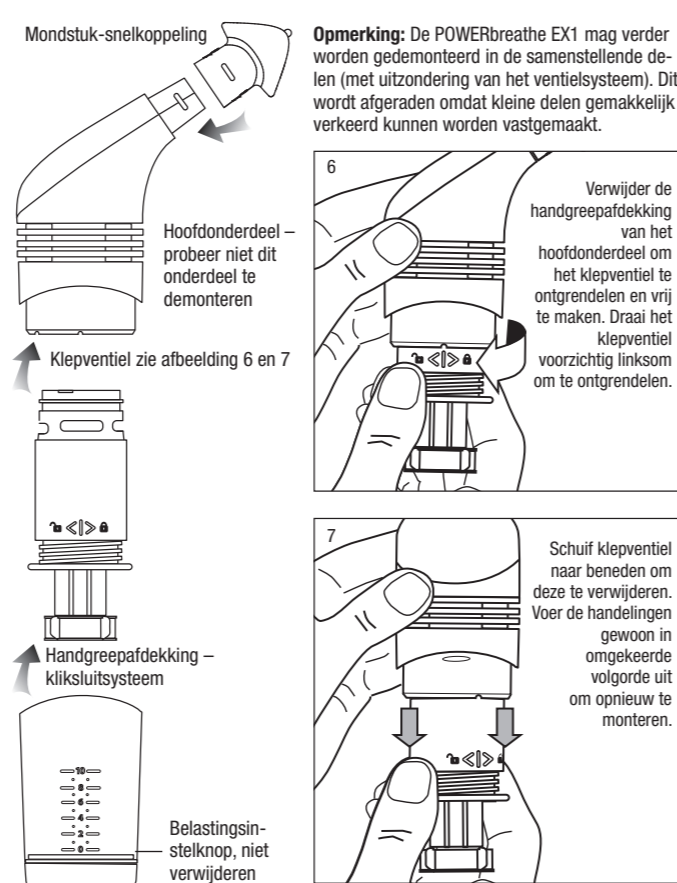
Zodra u eenmaal de juiste belasting hebt gevonden, streef dan naar 5 sets van 5 ademhalingen per dag met een minuut rustpauze tussen de sets en doe dit 5 keer per week.

Aanleren van een goede trainingstechniek:
Wanneer u uitademt door uw POWERbreathe EX1, moet u zo snel en krachtig mogelijk door uw mond uitademen. Als u inademt, adem dan langzaam en zachtjes in tot uw longen helemaal vol zijn. Pauzeer tot u de drang voelt om weer uit te ademen voordat u weer snel en krachtig uitademt.

U zult merken dat het steeds moeilijker wordt om uw longen volledig leeg te maken bij het ademen tijdens een trainingssessie. Dat komt omdat uw ademhalingspijpen moe worden. Als u niet langer bevestigend kunt uitademen, neem dan een korte pauze voordat u doorgaat met uw training. Als u merkt dat u aan het begin van uw trainingssessie niet volledig kunt ademen, dan is de ingestelde belasting mogelijk te hoog. Verminder in dit geval de trainingsbelasting met een halve draai en ga verder met uw trainingssessie. **Opmerking:** Trainen moet een uitdaging zijn maar mag geen ongemak veroorzaken. Aan het einde van de training van 5 sets van 5 ademhalingen, moet u ernaar streven dat u het gevoel hebt niet meer verder te kunnen.

Als u buiten adem bent, licht in het hoofd wordt of moet hoesten, neem dan een pauze. Zodra u bent hersteld, gaat u door met de trainingssessie totdat u in totaal 5 sets van 5 ademhalingen hebt voltooid. Als u een trainingssessie mist, rondt deze sessie dan zo snel mogelijk af. Als u het meer dan 12 uur overslaat, negeer dan de gemiste sessie en ga zoals normaal door met de volgende trainingssessie.

Onderhouden van uw ademhaling:
Na 5 weken zouden uw ademhalingspijpen aanzienlijk sterker moeten zijn en zou u een verbetering in uw ademhaling moeten voelen. In dit stadium is het niet meer nodig om elke dag de POWERbreathe EX1 te gebruiken voor het behoud van een verbeterde ademhaling. Slechts 3 dagen per week trainen met uw POWERbreathe EX1 zou voldoende moeten zijn om de verbeteringen in stand te houden.



Opmerking: De POWERbreathe EX1 mag verder worden gedemonteerd in de samenstellende delen (met uitzondering van het ventielsysteem). Dit wordt afgeraden omdat kleine delen gemakkelijk verkeerd kunnen worden vastgemaakt.

6 Verwijder de handgreepafdekking van het hoofdonderdeel om het klepventiel te ontgrendelen en vrij te maken. Draai het klepventiel voorzichtig linksom om te ontgrendelen.

7 Schuif klepventiel naar beneden om deze te verwijderen. Voer de handelingen gewoon in omgekeerde volgorde uit om opnieuw te monteren.

* Deze garantie geeft de koper specifieke juridische rechten. De koper heeft mogelijk ook nog andere wettelijke rechten. POWERbreathe International Ltd garandeert hierbij de oorspronkelijke koper, wiens naam op juiste wijze is geregistreerd, dat het verkochte product vrij is van fabricage- of materiaalfouten. De onder deze garantie geldende verplichtingen van POWERbreathe International Ltd zijn beperkt tot het repareren en vervangen van die delen of onderdelen van het apparaat die, zoals uit inspectie blijkt, materiaal- of fabricagefouten vertonen. Onjuist gebruik, opzettelijke beschadiging of ongelukken, niet naleving van de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud of commercieel gebruik, gebarsten 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 werd veroorzaakt door niet door POWERbreathe International Ltd geautoriseerde service, valt niet onder de garantie. De hierin opgenomen garanties vervangen nadrukkelijk alle andere garanties met inbegrip van geïmpliceerde garantie van verkoopbaarheid en / of gebruiksgeschiktheid.

Activeren van uw garantie
Zorg ervoor dat u de aankoop van uw POWERbreathe EX1 model aanmeldt op www.powerbreathe.com
Hartelijk dank voor uw medewerking.

Leidraad voor patiënten
Volg de onderstaande instructies, tenzij uw arts u anders instrueert. Voordat u begint met de oefeningen, dient u het hoofdstuk voorzorgsmaatregelen op pagina 2 & 3 van deze handleiding te hebben gelezen.

Het vinden van uw juiste trainingsbelasting:
Het aanbevolen POWERbreathe EMT-programma is 5 sets van 5 ademhalingen per dag. Om het maximale uit de training te halen, moeten deze oefeningen worden uitgevoerd met een zo zwaar mogelijke belasting, zonder ongemak te veroorzaken.

Voor de eerste trainingsdag stelt u uw POWERbreathe EX1 in op belasting 0 (zie afbeeldingen 1 & 2 - 'Met de POWERbreathe EX1 vertrouwd raken'). Sommige mensen kunnen de oefeningen bij deze belasting een behoorlijke uitdaging vinden. Als u merkt dat u niet in staat bent in één keer 5 ademhalingen met deze belasting te doen, neem dan een korte rustpauze en begin opnieuw tot u in totaal 5 ademhalingen hebt gedaan. Rust 1 minuut uit en herhaal dan nog een keer 5 ademhalingen met rustpauzes indien nodig.

Als u het moeilijk vindt om in één keer 5 ademhalingen te doen bij belasting 0, werk dan aan een geleidelijke opbouw naar 5 sets van 5 ademhalingen bij deze belasting,

met pauzes waar nodig en minstens 1 minuut rust tussen de sets.

Als u gemakkelijk 5 sets van 5 ademhalingen kunt doen bij belasting 0, dan moet u de POWERbreathe EX1 de volgende dag instellen op belasting 1. Maak de oefeningen opnieuw af. Verhoog bij deze methode de trainingsbelasting elke dag met 1 instelling, tot u nog maar net in staat bent om 5 ademhalingen in één poging te volbrengen. Zodra u dit punt hebt bereikt, blijft u op deze belasting trainen door 5 sets van 5 ademhalingen te doen met 1 minuut rust tussen elke set en herhaalt u dit 5 keer per week.

Na een week trainen met de POWERbreathe EX1 met dezelfde belasting, de trainingsbelasting met een halve slag verhogen. Blijf nog een week met deze belasting trainen. Vanaf dit punt moet u ernaar streven de belasting elke week met een halve slag te verhogen.

Voor een typische trainingsdagboek en het downloaden en printen van lege dagboekpagina's om je vooruitgang bij te houden: ga naar powerbreathe.com

Contra-indicaties: Lees het hoofdstuk over voorzorgsmaatregelen op pagina 2 & 3 van deze handleiding om te beoordelen of een patiënt geschikt is voor training van de expiratoire spieren (expiratory muscle training, EMT).

Voorafgaand aan de aanvang van de training, moeten patiënten worden geïnstrueerd in het juiste gebruik van de POWERbreathe EX1. Raak, voordat u de patiënt helpt bij het juiste gebruik, zelf vertrouwd met de werking van het hulpmiddel door de hoofdstukken 'Met de POWERbreathe EX1 vertrouwd raken' en 'Trainen met de POWERbreathe EX1 - handleiding voor patiënten' te lezen.

Het aanleren van een goede trainingstechniek:
De eerste paar dagen zijn het moeilijkst voor de patiënt, die zorgvuldige en gevoelige coaching nodig heeft, inclusief ruimte voor korte pauzes. Wanneer de ademhalingspijpen van de patiënten moe worden, vinden ze het misschien moeilijk om volledig uit te ademen aan het einde van de uitademing. Patiënten moeten worden aangemoedigd om zo snel mogelijk tegen de belasting uit te ademen, zodat de expiratoire spieren maximaal worden gebruikt. Patiënten hebben tijdens een trainingssessie misschien pauzes nodig om te kuchen of omdat ze last krijgen van ademnood. Het is belangrijk om de duur van deze pauzes zo kort mogelijk te houden, zodat de trainingsstimulus blijft behouden. Hier moet echter ook aandachtig mee worden omgegaan en worden ondersteund door uitleg te geven over waarom het belangrijk is om de duur van deze noodzakelijke 'rustperiodes' zo kort mogelijk te houden.

Onderhoudstraining:
Na 5 weken trainen, moeten de expiratoire spieren van de patiënt aanzienlijk zijn verbeterd. Het is in deze fase niet noodzakelijk om 5 dagen per week met de POWERbreathe EX1 te trainen om de verbeterde ademhaling te onderhouden. Drie maal per week trainen met de POWERbreathe EX1 is voldoende om de trainingseffecten te behouden.

Indien u over een methode beschikt om de uitademingspijperkracht te meten, dan kunt u aan de hand van de conversietabel op pagina 14 de eerste trainingsbelasting instellen op 50%-75% van de MEP. De patiënt moet 1 week trainen met deze belasting. Daarna moet de trainingsbelasting wekelijks worden verhoogd om een trainingseffect te onderhouden.