

3	<ul style="list-style-type: none"> • Artécédents de pneumothorax spontané (affaïssement d'un poumon non dû à une lésion traumatique telle qu'une côte brisée), l'appareil pouvant entraîner une récurrence de la pathologie. L'appareil POWERbreathe EX1 ne doit pas être utilisé avant la rémission complète d'un pneumothorax traumatique et/ou d'une côte brisée. • Si vous souffrez de symptômes de brûlures d'estomac graves • Si vous avez récemment subi une chirurgie abdominale ou souffrez d'une hernie abdominale • En cas de doute, consultez un professionnel de santé pour vérifier que POWERbreathe EX1 est adapté pour vous <p>Contre-indications :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présence de grandes bulles sur une radiographie du thorax • Si vous êtes enceinte ou pensez être enceinte • Si vous subissez un drainage du liquide céphalorachidien (drainage du LCR) • Si vous souffrez d'épistaxis (saignements de nez) • Si vous souffrez d'hémoptysie (rêlé de sang dans les toux) • Si vous vous apprêtez à subir une opération de rœsophage, ou que vous avez récemment subi une trachéotomie • Si vous souffrez d'anomalies cardiaques vasculaires cérébrales • Si vous avez récemment eu un accident vasculaire cérébral • Si vous souffrez d'anomalies cardiaques avant disparition des symptômes. En cas de doute, consultez votre médecin. • Si vous souffrez d'asthme, d'emphyème ou de maladie pulmonaire obstructive chronique • Si vous avez subi une chirurgie de la tête/du cou <p>POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients présentant une augmentation marquée du volume et de la pression télédiastoliques ventriculaires.</p> <p>POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients présentant une augmentation des symptômes d'aggravation et entrainement des muscles respiratoires.</p> <p>N'utilisez pas POWERbreathe EX1 si vous souffrez d'un tympan percé ou d'une autre pathologie auditive.</p> <p>POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients présentant une augmentation anormalement basse de la dyspnœ.</p> <p>N'utilisez pas POWERbreathe EX1 si vous souffrez d'un tympan percé ou d'une autre pathologie auditive.</p> <p>POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients asthmatiques qui ont une faible perception de leurs symptômes et souffrent d'exacerbations fréquentes et graves ou qui souffrent d'une perception anormalement basse de la dyspnœ.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous souffrez d'une rhume, d'une sinusite ou d'une infection des voies respiratoires, nous vous conseillons de ne pas utiliser votre POWERbreathe EX1 avant disparition des symptômes. En cas de doute, consultez votre médecin. • Si vous souffrez d'une pathologie dans la liste ci-dessous, vous devez consulter votre professionnel de santé avant d'utiliser l'appareil POWERbreathe EX1 : <p>POWERbreathe EX1 est un programme de soins vous a été prescrit, ne le modifiez pas sans consulter votre médecin. <p>Si vous ressentez des douleurs pendant l'utilisation de POWERbreathe EX1, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin. • Certains utilisateurs peuvent éprouver une gêne à l'oreille pendant qu'ils s'entraînent avec l'appareil d'entraînement des muscles respiratoires POWERbreathe EX1. Nous vous recommandons de ne pas partager votre POWERbreathe EX1 avec d'autres utilisateurs, y compris les membres de votre famille. • Ce produit n'est pas prévu pour aucune maladie. • POWERbreathe EX1 est conçu exclusivement pour l'exercice des muscles expiratoires. Aucune autre utilisation n'est prévue ni sous-entendue. • Les personnes de moins de 16 ans doivent être supervisées par un adulte lors de l'utilisation d'appareils expiratoires / inspiratoires POWERbreathe EX1. Veuillez consulter votre médecin. Veuillez lire les Précautions et CONTRE-INDICATIONS pour vous assurer que vous utilisez l'appareil POWERbreathe EX1 en toute sécurité et conformément aux consignes d'utilisation : </p></p>
1	<p>POWERbreathe EX1 est un appareil d'entraînement des muscles expiratoires qui ne contient aucune substance médicamenteuse : adapté à la quasi totalité des physiologies, il ne provoque aucun effet indésirable néfaste s'il est utilisé correctement. Si vous avez des doutes sur l'adéquation de l'appareil POWERbreathe EX1 ou si vous souffrez d'une pathologie, veuillez consulter votre médecin. Veuillez lire les Précautions et CONTRE-INDICATIONS pour vous assurer que vous utilisez l'appareil POWERbreathe EX1 en toute sécurité et conformément aux consignes d'utilisation :</p>

Précautions

Coordonnées

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



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

Pour les autres territoires, veuillez consulter : www.powerbreathe.com

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



Développé, conçu et fabriqué avec fierté au Royaume-Uni



2	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous souffrez d'une rhume, d'une sinusite ou d'une infection des voies respiratoires, nous vous conseillons de ne pas utiliser votre POWERbreathe EX1 avant disparition des symptômes. En cas de doute, consultez votre médecin. • Si vous souffrez d'une pathologie dans la liste ci-dessous, vous devez consulter votre professionnel de santé avant d'utiliser l'appareil POWERbreathe EX1 : <p>POWERbreathe EX1 est un programme de soins vous a été prescrit, ne le modifiez pas sans consulter votre médecin. <p>Si vous ressentez des douleurs pendant l'utilisation de POWERbreathe EX1, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin. • Certains utilisateurs peuvent éprouver une gêne à l'oreille pendant qu'ils s'entraînent avec l'appareil d'entraînement des muscles respiratoires POWERbreathe EX1. Nous vous recommandons de ne pas partager votre POWERbreathe EX1 avec d'autres utilisateurs, y compris les membres de votre famille. • Ce produit n'est pas prévu pour aucune maladie. • POWERbreathe EX1 est conçu exclusivement pour l'exercice des muscles expiratoires. Aucune autre utilisation n'est prévue ni sous-entendue. • Les personnes de moins de 16 ans doivent être supervisées par un adulte lors de l'utilisation d'appareils expiratoires / inspiratoires POWERbreathe EX1. Veuillez consulter votre médecin. Veuillez lire les Précautions et CONTRE-INDICATIONS pour vous assurer que vous utilisez l'appareil POWERbreathe EX1 en toute sécurité et conformément aux consignes d'utilisation : </p></p>
1	<p>POWERbreathe EX1 est un appareil d'entraînement des muscles expiratoires qui ne contient aucune substance médicamenteuse : adapté à la quasi totalité des physiologies, il ne provoque aucun effet indésirable néfaste s'il est utilisé correctement. Si vous avez des doutes sur l'adéquation de l'appareil POWERbreathe EX1 ou si vous souffrez d'une pathologie, veuillez consulter votre médecin. Veuillez lire les Précautions et CONTRE-INDICATIONS pour vous assurer que vous utilisez l'appareil POWERbreathe EX1 en toute sécurité et conformément aux consignes d'utilisation :</p>

Précautions

Nettoyage

Votre POWERbreathe sera exposé à la salive pendant son utilisation. Nous vous recommandons de le nettoyer fréquemment pour le maintenir en bon état de marche.

Plusieurs fois par semaine, plongez votre POWERbreathe EX1 dans l'eau tiède pendant dix minutes environ, puis essuyez-le avec un chiffon doux sous l'eau du robinet tiède, en faisant particulièrement attention à l'embout buccal. Secouez l'excédent d'eau et faites sécher sur un chiffon propre.

Une fois par semaine, répétez cette procédure mais en faisant tremper votre POWERbreathe EX1 dans un détergent doux ou une solution nettoyante approuvée plutôt que dans l'eau. La solution nettoyante utilisée doit être prévue pour une utilisation sur l'équipement entrant en contact avec la bouche, comme celles utilisées pour les biberons.

Des pastilles nettoyantes POWERbreathe sont disponibles auprès de certains distributeurs de la marque ou sur le site www.powerbreathe.com.

Pour maintenir votre POWERbreathe EX1 dans un état optimal, après l'opération de nettoyage, passez-le sous un robinet pour que l'eau s'écoule à travers l'appareil. Secouez l'excédent d'eau et faites sécher sur un chiffon propre.

- Remarque :**
- **POWERbreathe EX1 ne doit pas être passé pas au lave-vaisselle.**
 - **Ne séchez pas POWERbreathe EX1 sur des surfaces chaudes**

Caractéristiques techniques

- Matériau de l'embout buccalÉlastomères thermoplastiques (TPE)
- Protège-poignéePolycarbonate
- Poignée de réglage à toucher doux.....ABS avec surmoulage en santoprène
- Soupape à clapet.....Silicone 60
- Joint toriqueCaoutchouc nitrile
- Tous les autres composantsABS (Acrylonitrile Butadiène Styrène)

1	<p>POWERbreathe EX1 est un appareil d'entraînement des muscles expiratoires qui ne contient aucune substance médicamenteuse : adapté à la quasi totalité des physiologies, il ne provoque aucun effet indésirable néfaste s'il est utilisé correctement. Si vous avez des doutes sur l'adéquation de l'appareil POWERbreathe EX1 ou si vous souffrez d'une pathologie, veuillez consulter votre médecin. Veuillez lire les Précautions et CONTRE-INDICATIONS pour vous assurer que vous utilisez l'appareil POWERbreathe EX1 en toute sécurité et conformément aux consignes d'utilisation :</p>
3	<p>POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients présentant une augmentation marquée du volume et de la pression télédiastoliques ventriculaires.</p> <p>POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients présentant une augmentation des symptômes d'aggravation et entrainement des muscles respiratoires.</p> <p>N'utilisez pas POWERbreathe EX1 si vous souffrez d'un tympan percé ou d'une autre pathologie auditive.</p> <p>POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients asthmatiques qui ont une faible perception de leurs symptômes et souffrent d'exacerbations fréquentes et graves ou qui souffrent d'une perception anormalement basse de la dyspnœ.</p> <p>N'utilisez pas POWERbreathe EX1 si vous souffrez d'un tympan percé ou d'une autre pathologie auditive.</p> <p>POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients présentant une augmentation anormalement basse de la dyspnœ.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> • Artécédents de pneumothorax spontané (affaïssement d'un poumon non dû à une lésion traumatique telle qu'une côte brisée), l'appareil pouvant entraîner une récurrence de la pathologie. L'appareil POWERbreathe EX1 ne doit pas être utilisé avant la rémission complète d'un pneumothorax traumatique et/ou d'une côte brisée. • Si vous souffrez de symptômes de brûlures d'estomac graves • Si vous avez récemment subi une chirurgie abdominale ou souffrez d'une hernie abdominale • En cas de doute, consultez un professionnel de santé pour vérifier que POWERbreathe EX1 est adapté pour vous <p>Contre-indications :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présence de grandes bulles sur une radiographie du thorax • Si vous êtes enceinte ou pensez être enceinte • Si vous subissez un drainage du liquide céphalorachidien (drainage du LCR) • Si vous souffrez d'épistaxis (saignements de nez) • Si vous souffrez d'hémoptysie (rêlé de sang dans les toux) • Si vous vous apprêtez à subir une opération de rœsophage, ou que vous avez récemment subi une trachéotomie • Si vous souffrez d'anomalies cardiaques vasculaires cérébrales • Si vous avez récemment eu un accident vasculaire cérébral • Si vous souffrez d'anomalies cardiaques avant disparition des symptômes. En cas de doute, consultez votre médecin. • Si vous souffrez d'asthme, d'emphyème ou de maladie pulmonaire obstructive chronique • Si vous avez subi une chirurgie de la tête/du cou <p>POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients présentant une augmentation marquée du volume et de la pression télédiastoliques ventriculaires.</p> <p>POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients présentant une augmentation des symptômes d'aggravation et entrainement des muscles respiratoires.</p> <p>N'utilisez pas POWERbreathe EX1 si vous souffrez d'un tympan percé ou d'une autre pathologie auditive.</p> <p>POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients asthmatiques qui ont une faible perception de leurs symptômes et souffrent d'exacerbations fréquentes et graves ou qui souffrent d'une perception anormalement basse de la dyspnœ.</p>
1	<p>POWERbreathe EX1 est un programme de soins vous a été prescrit, ne le modifiez pas sans consulter votre médecin.</p> <p>Si vous ressentez des douleurs pendant l'utilisation de POWERbreathe EX1, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin. • Certains utilisateurs peuvent éprouver une gêne à l'oreille pendant qu'ils s'entraînent avec l'appareil d'entraînement des muscles respiratoires POWERbreathe EX1. Nous vous recommandons de ne pas partager votre POWERbreathe EX1 avec d'autres utilisateurs, y compris les membres de votre famille. • Ce produit n'est pas prévu pour aucune maladie. • POWERbreathe EX1 est conçu exclusivement pour l'exercice des muscles expiratoires. Aucune autre utilisation n'est prévue ni sous-entendue. • Les personnes de moins de 16 ans doivent être supervisées par un adulte lors de l'utilisation d'appareils expiratoires / inspiratoires POWERbreathe EX1. Veuillez consulter votre médecin. Veuillez lire les Précautions et CONTRE-INDICATIONS pour vous assurer que vous utilisez l'appareil POWERbreathe EX1 en toute sécurité et conformément aux consignes d'utilisation : </p>

Introduction

Plage de sélection de la charge

Modèle	Charge (cmH ₂ O)										
	Ajustement de la charge										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EX1-Medic	10	17	24	31	38	45	52	59	66	73	80

Avis de non-responsabilité

Les appareils POWERbreathe ne sont pas des jouets. Ce produit est uniquement destiné aux exercices respiratoires.

Aucune autre utilisation n'est recommandée. Consultez toujours votre médecin ou un autre professionnel de santé en cas de question relative à une pathologie médicale. Ce produit n'est pas conçu pour le diagnostic, le traitement ou la prévention d'une maladie. Les résultats peuvent être variables d'un individu à l'autre. Le fabricant s'abstient de toute revendication, expresse ou implicite, sur l'utilisation de l'équipement ni sur les résultats de son utilisation.

Lisez toujours le manuel avant utilisation.

Le contenu de ce manuel est prévu uniquement à des fins d'information.

Les appareils POWERbreathe contiennent des petites pièces et ne sont pas adaptés aux enfants de moins de 7 ans. Remarque : Ce produit est livré scellé pour en garantir l'hygiène. Il ne peut être retourné si le sceau est brisé. POWERbreathe International Ltd ne fait aucune représentation ni garantie relative à ce manuel ou aux produits qui y sont décrits. Powerbreathe International Ltd ne peut être tenu responsable en cas de dommage direct, indirect ou accessoire, consécutif ou spécial découlant de ou lié à une utilisation abusive ou une utilisation autre que celle prévue pour ce matériau ou les produits décrits dans ce manuel.

POWERbreathe est un produit breveté et protégé par des droits de copyright. Tous droits réservés. En raison du programme de développement du fabricant, les caractéristiques techniques du produit sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.

Le logotype de POWERbreathe est une marque déposée de POWERbreathe Holdings Ltd.

Tous les noms de produits POWERbreathe sont des marques de commerce ou des marques déposées de

POWERbreathe Holdings Ltd.

Toutes les informations sont correctes au moment de l'impression.

POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 10/2022

1	<p>POWERbreathe EX1 est un programme de soins vous a été prescrit, ne le modifiez pas sans consulter votre médecin.</p> <p>Si vous ressentez des douleurs pendant l'utilisation de POWERbreathe EX1, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin. • Certains utilisateurs peuvent éprouver une gêne à l'oreille pendant qu'ils s'entraînent avec l'appareil d'entraînement des muscles respiratoires POWERbreathe EX1. Nous vous recommandons de ne pas partager votre POWERbreathe EX1 avec d'autres utilisateurs, y compris les membres de votre famille. • Ce produit n'est pas prévu pour aucune maladie. • POWERbreathe EX1 est conçu exclusivement pour l'exercice des muscles expiratoires. Aucune autre utilisation n'est prévue ni sous-entendue. • Les personnes de moins de 16 ans doivent être supervisées par un adulte lors de l'utilisation d'appareils expiratoires / inspiratoires POWERbreathe EX1. Veuillez consulter votre médecin. Veuillez lire les Précautions et CONTRE-INDICATIONS pour vous assurer que vous utilisez l'appareil POWERbreathe EX1 en toute sécurité et conformément aux consignes d'utilisation : </p>
3	<p>POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients présentant une augmentation marquée du volume et de la pression télédiastoliques ventriculaires.</p> <p>POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients présentant une augmentation des symptômes d'aggravation et entrainement des muscles respiratoires.</p> <p>N'utilisez pas POWERbreathe EX1 si vous souffrez d'un tympan percé ou d'une autre pathologie auditive.</p> <p>POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients asthmatiques qui ont une faible perception de leurs symptômes et souffrent d'exacerbations fréquentes et graves ou qui souffrent d'une perception anormalement basse de la dyspnœ.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> • Artécédents de pneumothorax spontané (affaïssement d'un poumon non dû à une lésion traumatique telle qu'une côte brisée), l'appareil pouvant entraîner une récurrence de la pathologie. L'appareil POWERbreathe EX1 ne doit pas être utilisé avant la rémission complète d'un pneumothorax traumatique et/ou d'une côte brisée. • Si vous souffrez de symptômes de brûlures d'estomac graves • Si vous avez récemment subi une chirurgie abdominale ou souffrez d'une hernie abdominale • En cas de doute, consultez un professionnel de santé pour vérifier que POWERbreathe EX1 est adapté pour vous <p>Contre-indications :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présence de grandes bulles sur une radiographie du thorax • Si vous êtes enceinte ou pensez être enceinte • Si vous subissez un drainage du liquide céphalorachidien (drainage du LCR) • Si vous souffrez d'épistaxis (saignements de nez) • Si vous souffrez d'hémoptysie (rêlé de sang dans les toux) • Si vous vous apprêtez à subir une opération de rœsophage, ou que vous avez récemment subi une trachéotomie • Si vous souffrez d'anomalies cardiaques vasculaires cérébrales • Si vous avez récemment eu un accident vasculaire cérébral • Si vous souffrez d'anomalies cardiaques avant disparition des symptômes. En cas de doute, consultez votre médecin. • Si vous souffrez d'asthme, d'emphyème ou de maladie pulmonaire obstructive chronique • Si vous avez subi une chirurgie de la tête/du cou <p>POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients présentant une augmentation marquée du volume et de la pression télédiastoliques ventriculaires.</p> <p>POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients présentant une augmentation des symptômes d'aggravation et entrainement des muscles respiratoires.</p> <p>N'utilisez pas POWERbreathe EX1 si vous souffrez d'un tympan percé ou d'une autre pathologie auditive.</p> <p>POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients asthmatiques qui ont une faible perception de leurs symptômes et souffrent d'exacerbations fréquentes et graves ou qui souffrent d'une perception anormalement basse de la dyspnœ.</p>
1	<p>POWERbreathe EX1 est un programme de soins vous a été prescrit, ne le modifiez pas sans consulter votre médecin.</p> <p>Si vous ressentez des douleurs pendant l'utilisation de POWERbreathe EX1, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin. • Certains utilisateurs peuvent éprouver une gêne à l'oreille pendant qu'ils s'entraînent avec l'appareil d'entraînement des muscles respiratoires POWERbreathe EX1. Nous vous recommandons de ne pas partager votre POWERbreathe EX1 avec d'autres utilisateurs, y compris les membres de votre famille. • Ce produit n'est pas prévu pour aucune maladie. • POWERbreathe EX1 est conçu exclusivement pour l'exercice des muscles expiratoires. Aucune autre utilisation n'est prévue ni sous-entendue. • Les personnes de moins de 16 ans doivent être supervisées par un adulte lors de l'utilisation d'appareils expiratoires / inspiratoires POWERbreathe EX1. Veuillez consulter votre médecin. Veuillez lire les Précautions et CONTRE-INDICATIONS pour vous assurer que vous utilisez l'appareil POWERbreathe EX1 en toute sécurité et conformément aux consignes d'utilisation : </p>

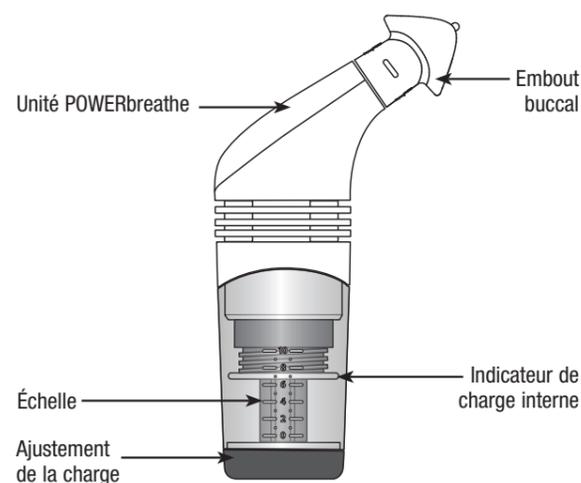
Sommaire

POWERbreathe® EX1™-Medic

Manuel d'utilisation



Description du produit - Contenu



Pochette de rangement



Manuel d'utilisation

4

S'entraîner avec EX1

Pour suivre votre progression, vous trouverez un exemple de journal d'entraînement type à télécharger/imprimer sur powerbreathe.com

Développer une bonne technique d'entraînement :

Lorsque vous expirez à travers POWERbreathe EX1, soufflez par la bouche aussi vite et aussi fort que possible. Pour inspirer, procédez doucement et délicatement jusqu'à ce que vos poumons soient complètement pleins. Faites une pause jusqu'à ce que vous ayez besoin de relâcher l'air. Expirez vite et avec force.

Vous noterez qu'il devient plus dur de vider complètement vos poumons au fur et à mesure de votre séance d'entraînement. C'est normal. Vos muscles se fatiguent. Si vous n'arrivez plus à expirer de façon satisfaisante, faites une courte pause avant de poursuivre votre entraînement. Si vous ne réussissez pas à accomplir une respiration complète en début d'entraînement, c'est peut-être que la charge est trop importante. Dans ce cas, réduisez simplement la charge d'un demi tour, puis poursuivez votre séance d'entraînement. Remarque : l'entraînement doit être difficile, mais pas au point d'être une source d'inconfort. À la fin des 5 cycles

de 5 respirations, vous devez avoir l'impression de ne plus pouvoir continuer.

Si vous êtes à bout de souffle, avez le vertige ou besoin de tousser, faites une pause. Quand vous aurez récupéré, poursuivez l'entraînement jusqu'à la fin des 5 cycles de 5 respirations. Si vous manquez un entraînement, reprenez simplement aussi vite que possible. Si votre dernier entraînement remonte à plus de 12 heures, ignorez la séance manquée et reprenez normalement avec l'entraînement suivant.

Maintien de la capacité respiratoire :

au bout de 5 semaines, vos muscles respiratoires doivent s'être considérablement renforcés et votre respiration doit être améliorée. À ce stade, vous n'aurez plus besoin d'utiliser POWERbreathe EX1 chaque jour pour maintenir votre respiration. L'entraînement avec POWERbreathe EX1 3 jours par semaine doit être suffisant pour maintenir l'amélioration.

8

Prise en main de POWERbreathe EX1

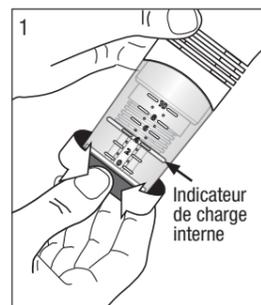


Schéma 1 : Réglage de POWERbreathe

Sortez POWERbreathe EX1 de son emballage. Tenez votre POWERbreathe EX1 à la verticale et exercez-vous à ajuster la charge d'entraînement. Tournez le bouton de réglage de la charge dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la charge d'entraînement ; tournez-le dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour la diminuer. Notez la présence d'une échelle numérotée sur le côté du POWERbreathe EX1. Lorsque vous tournez le bouton de réglage de la charge, la bande indicatrice blanche interne monte ou descend pour repérer la charge d'entraînement en cours sur l'échelle. Voir page 7 : Trouver la charge d'entraînement adaptée afin d'ajuster la résistance d'entraînement adaptée pour vous.

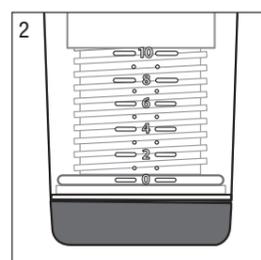


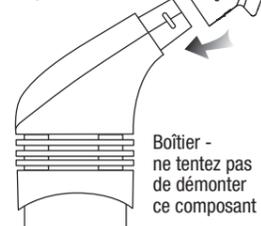
Schéma 2 : Charge 0

Ajustez maintenant POWERbreathe EX1 sur la charge 0. À cette charge, la base de la bande blanche interne doit être alignée avec le chiffre le plus bas sur l'échelle, comme sur le schéma. **Ne tentez pas de réduire la charge sous 0 sous peine d'endommager le filetage d'ajustement.**

5

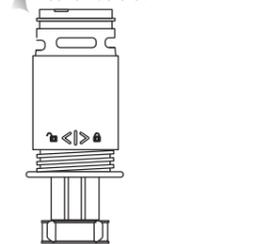
Assemblage du POWERbreathe EX1

Embout buccal à pousser jusqu'à mise en place

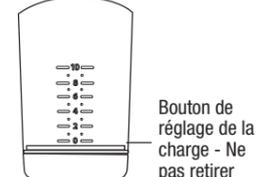


Boîtier - ne tentez pas de démonter ce composant

Soupape, voir les schémas 6 et 7

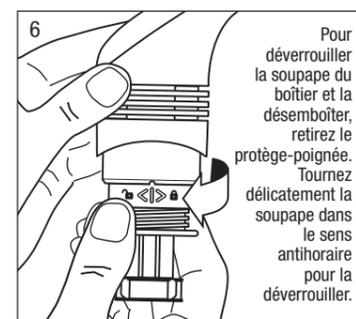


Protège-poignée à clipser

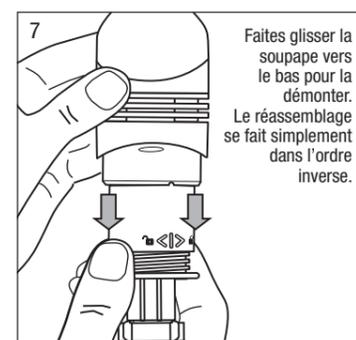


Bouton de réglage de la charge - Ne pas retirer

Remarque : POWERbreathe EX1 peut être démonté en plusieurs composants, à l'exception de la soupape). Nous déconseillons le démontage, les petites pièces pouvant facilement être perdues.



Pour déverrouiller la soupape du boîtier et la désembouter, retirez le protège-poignée. Tournez délicatement la soupape dans le sens antihoraire pour la déverrouiller.



Faites glisser la soupape vers le bas pour la démonter. Le réassemblage se fait simplement dans l'ordre inverse.

9

Prise en main de POWERbreathe EX1



Schéma 3 : Placement de POWERbreathe EX1 dans la bouche

Assurez-vous de vous tenir droit, en position assise ou debout, et détendez-vous. En tenant POWERbreathe EX1 par la poignée, placez l'embout buccal dans votre bouche de manière à ce que vos lèvres couvrent la protection extérieure de manière étanche et à ce que les cales soient situées entre vos dents du haut et vos dents du bas.

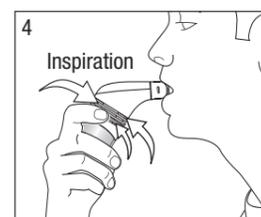


Schéma 4 : Inhalation à travers POWERbreathe EX1.

Commencez par respirer lentement et passivement, profondément, en remplissant vos poumons autant que possible. Maintenez pendant 1 seconde.

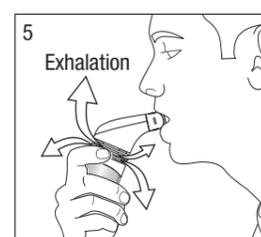


Schéma 5 : Souffler à travers le POWERbreathe EX1.

Expirez rapidement en forçant à travers l'embout buccal, en expirant autant d'air que possible.

Remarque : vous ne devez pas haletter - Si vous commencez à avoir la tête légère, ralentissez et faites une pause à la fin de l'expiration

Une fois la charge correcte trouvée, essayez de compléter 5 cycles de 5 respirations par jour, avec une minute de pause entre les cycles. Répétez l'opération 5 fois par semaine.

6

Garantie

* Cette garantie confère à l'acheteur des droits spécifiques prévus par la loi. Les droits du consommateur prévus par la loi s'appliquent pleinement. POWERbreathe International Ltd garantit par la présente à l'acheteur original, à condition qu'il ait dûment enregistré le produit, que le produit visé est exempt de défauts de pièce et de main d'œuvre. Les obligations de POWERbreathe International Ltd en vertu de cette garantie se limitent à la réparation et au remplacement des pièces de l'appareil dont l'inspection révèle qu'elles présentent des défauts de pièce ou de main d'œuvre. Une mauvaise utilisation, une utilisation abusive, le non-respect des précautions, un entretien ou un usage commercial incorrects et les fissures ou bris du boîtier ne sont pas couverts par la garantie. Pendant la période de garantie de deux ans, le produit sera soit réparé, soit remplacé (sans frais et à votre discrétion). La garantie ne couvre pas les dommages, consécutifs ou non, dus à un service non autorisé par POWERbreathe International Ltd. Les garanties énoncées dans les présentes se substituent à toute autre garantie, notamment aux garanties de qualité marchande et/ou d'adéquation à l'usage.

Pour activer votre garantie
N'oubliez pas d'enregistrer l'achat de votre POWERbreathe EX1 sur www.powerbreathe.com
Merci.

10

S'entraîner avec EX1

Consignes pour les patients

Sauf instruction contraire de votre médecin, veuillez respecter les instructions ci-dessous. Avant de commencer les exercices, lisez la section Précautions pages 2 et 3 de ce manuel.

Déterminer la charge adaptée pour l'entraînement :

La routine d'entraînement recommandée avec POWERbreathe est de 5 cycles de 5 respirations par jour. Pour que l'entraînement soit optimal, ces exercices doivent être complétés à une charge aussi importante que possible, sans pour autant provoquer d'inconfort.

Pour votre premier jour d'entraînement, ajustez votre appareil POWERbreathe EX1 sur charge 0 (voir les Schémas 1 et 2 « Prise en main de votre POWERbreathe EX1 »). Certaines personnes trouvent les exercices très difficiles à cette charge. Si vous êtes incapable de compléter 5 cycles à cette charge en une seule tentative, faites une courte pause et recommencez jusqu'à ce que vous réussissiez à accomplir un total de 5 respirations. Reposez-vous pendant 1 minute, puis répétez l'opération en essayant d'accomplir 5 respirations supplémentaires, en pratiquant des pauses si nécessaire.

Si vous avez du mal à compléter 5 respirations avec une charge 0 en un seul coup, travaillez progressivement jusqu'à ce que vous puissiez

accomplir 5 cycles de 5 respirations à cette charge, en pratiquant des pauses chaque fois que nécessaire et en vous reposant au moins 1 minute entre chaque cycle.

Si vous avez réussi facilement à compléter 5 ensembles de 5 respirations à charge 0, ajustez votre POWERbreathe EX1 à la charge 1 le lendemain. Recommencez les exercices. En suivant cette méthode, continuez à augmenter la charge d'entraînement d'1 incrément chaque jour, jusqu'à ce que vous soyez capable de compléter 5 cycles d'entraînement en une tentative. Une fois que vous avez atteint ce point, continuez à vous entraîner à cette charge à raison de 5 cycles de 5 respirations avec 1 minute de pause entre chaque cycle et répétez l'exercice 5 fois par semaine.

Après une semaine d'entraînement avec POWERbreathe EX1 à la même charge, augmentez la charge d'entraînement d'un demi tour. Continuez à vous entraîner à cette charge pendant une semaine supplémentaire. À ce stade, augmentez la charge d'un demi tour chaque semaine.

7

Conseils pour les professionnels des soins de santé

Veuillez lire la section précautions aux pages 2 et 3 de ce manuel pour déterminer si l'entraînement des muscles expiratoires est indiqué pour un patient donné.

Les patients doivent recevoir des instructions sur le bon usage de POWERbreathe EX1 avant de commencer l'entraînement. Veuillez vous familiariser avec le fonctionnement de l'appareil avant d'aider un patient à l'utiliser correctement, en vous reportant aux sections « Prise en main de votre POWERbreathe EX1 » et « Entraînement avec POWERbreathe EX1 - Consignes pour les patients »

Remarque : Certains patients ne peuvent pas utiliser l'embout buccal, ou refusent de l'utiliser. Dans ce cas, l'embout buccal du POWERbreathe EX1 peut être remplacé par un masque facial fixé sur un écarteur EX1 pour permettre l'entraînement.

Réglage de la charge d'entraînement :

Sur la base des études cliniques dans le secteur de l'entraînement des muscles/ de la force musculaire expiratoires, il a été démontré qu'une charge d'entraînement comprise entre 50 % et 75 % de la PEM (Pression expiratoire maximale) des patients, en fonction de leur état de santé, est la plus bénéfique.

Si vous avez accès à un instrument de mesure de la force de vos muscles expiratoires, vous pouvez ajuster la charge d'entraînement initiale à 50-75 % de la pression expiratoire maximale en vous reportant au tableau de conversion à la page 14.

Le patient doit s'entraîner à cette charge pendant 1 semaine. Ensuite, la charge d'entraînement doit être augmentée chaque semaine pour maintenir ses effets.

Apprendre aux patients à s'entraîner correctement :

Les premiers jours sont les plus difficiles pour les patients, qui nécessitent un encadrement attentif et délicat. Vous devez notamment veiller à leur laisser pratiquer de courtes pauses.

Au fur et à mesure que leurs muscles expiratoires se fatiguent, les patients trouveront peut-être plus difficile de souffler à fond en fin d'expiration.

Les patients doivent être encouragés à expirer contre la charge aussi vite que possible pour solliciter au maximum leurs muscles expiratoires. Les patients auront peut-être besoin de faire des pauses pendant l'entraînement pour tousser ou parce qu'ils se sentent trop essouffés. Il est important de maintenir les pauses aussi brèves que possible pour maintenir l'élan de l'entraînement. Ce point doit lui aussi faire l'objet d'un suivi attentif et être accompagné d'explications soulignant pourquoi il est important de réduire au minimum la durée de ces périodes de "repos" forcé.

Entraînement de maintien :

Après 5 semaines d'entraînement, les muscles expiratoires du patient doivent s'être considérablement renforcés. À ce stade, il n'est pas nécessaire de s'entraîner avec POWERbreathe EX1 5 jours par semaine pour maintenir l'amélioration de la respiration. Un entraînement avec POWERbreathe EX1 trois fois par semaine est suffisant pour maintenir les effets de l'entraînement.

11