

Introduzione.....	1
Precazioni.....	2 e 3
Descrizione del prodotto – Indice.....	4
Per iniziare con POWERbreathe EX1	5 e 6
Allienamento con EX1	7 e 8
POWERbreathe EX1 – Assemblaggio	9
Linee guida per i medici.....	11
Informazioni di contatto	12
Pulizia e specifiche tecniche.....	13
Intervallo di selezione del carico e disclaimer.....	14

Indice

Informazioni di contatto

Sede centrale:
POWERbreathe International Ltd
 Northfield Road,
 Southam,
 Warwickshire CV47 0FG,
 England, UK
 Telephone: +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

Per altri territori, visitare:
www.powerbreathe.com

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

Sviluppato, progettato e prodotto
 nel Regno Unito



Design Council
 Award Winner



JN4276 V1 © 11/2022 (E&OE)

Introduzione.....	1
Precazioni.....	2
Descrizione del prodotto – Indice.....	4
Per iniziare con POWERbreathe EX1	5 e 6
Allienamento con EX1	7 e 8
POWERbreathe EX1 – Assemblaggio	9
Linee guida per i medici.....	11
Informazioni di contatto	12
Pulizia e specifiche tecniche.....	13
Intervallo di selezione del carico e disclaimer.....	14

Indice

Pulizia

POWERbreathe sarà esposto alla saliva durante l'uso. consigliamo di pulirlo frequentemente per mantenerlo in buone condizioni.

Qualche volta alla settimana, immergi POWERbreathe EX1 in acqua tiepida per una decina di minuti, quindi strofinalo con un panno morbido sotto l'acqua corrente calda, prestando particolare attenzione al boccaglio. Scuoti l'acqua in eccesso e lascia asciugare su un asciugamano pulito.

Una volta alla settimana esegui la stessa procedura, ma immergi POWERbreathe EX1 in un detergente delicato o in una soluzione detergente approvata invece dell'acqua. La soluzione detergente utilizzata deve essere destinata all'uso con apparecchiature a contatto con la bocca, come quelle utilizzate per i biberon.

Le compresse detergenti POWERbreathe sono disponibili presso alcuni distributori POWERbreathe, oppure visitare www.powerbreathe.com

Per mantenere POWERbreathe EX1 in ottime condizioni, dopo averlo pulito tienilo capovolto sotto l'acqua corrente, in modo che l'acqua possa scorrere attraverso il dispositivo. Scuoti l'acqua in eccesso e lascia asciugare su un asciugamano pulito.

- Nota:**
- **POWERbreathe EX1 non è adatto per l'uso in lavastoviglie.**
 - **Non asciugare POWERbreathe EX1 su superfici calde**

Specifiche tecniche

Materiale del boccaglio:.....Elastomeri termoplastici (TPE)
 Copertura dell'impugnaturaPolicarbonato
 Manopola di regolazione morbidaABS con sovrastampaggio in Santoprene
 Valvola a ribaltaSilicone 60
 O-ringGomma nitrilica
 Tutti gli altri componentiABS (acrilonitrile-butadiene-stirene)

Introduzione.....	1
Precazioni.....	2 e 3
Descrizione del prodotto – Indice.....	4
Per iniziare con POWERbreathe EX1	5 e 6
Allienamento con EX1	7 e 8
POWERbreathe EX1 – Assemblaggio	9
Linee guida per i medici.....	11
Informazioni di contatto	12
Pulizia e specifiche tecniche.....	13
Intervallo di selezione del carico e disclaimer.....	14

Indice

Intervallo di selezione del carico

Modello	Carico (cm H ₂ O)										
	Impostazione del carico										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EX1-Medic	10	17	24	31	38	45	52	59	66	73	80

Disclaimer

I dispositivi POWERbreathe non sono giocattoli. Questo prodotto è progettato per essere utilizzato solo per esercizi di respirazione. Ogni altro utilizzo non è raccomandato. Chiedere sempre il parere di un medico per qualsiasi domanda si possa avere in merito a una condizione medica. Questo prodotto non ha lo scopo di diagnosticare, curare o prevenire alcuna malattia. I risultati individuali possono variare. Nessuna pretesa viene avanzata o è implicita nell'uso o nei risultati dell'utilizzo dell'apparecchiatura qui contenuta.

Leggere sempre il manuale utente prima dell'uso.

Il materiale in questo manuale ha scopo puramente informativo.

I dispositivi POWERbreathe contengono piccole parti e non sono adatti a bambini di età inferiore a 7 anni. Nota: Questo prodotto è sigillato per mantenerne l'igiene e non può essere restituito qualora il sigillo sia rotto.

POWERbreathe International Ltd non rilascia dichiarazioni o garanzie in relazione a questo manuale o ai prodotti in esso descritti. POWERbreathe International Ltd non potrà essere ritenuta responsabile per eventuali danni, diretti, indiretti o incidentali, consequenziali o speciali, derivanti da o correlati all'uso improprio o deviazioni dall'uso previsto di questo materiale o dei prodotti in esso descritti.

POWERbreathe è un prodotto brevettato, il cui design è protetto da copyright. Tutti i diritti riservati. Le specifiche possono cambiare senza preavviso a causa del continuo programma di sviluppo del produttore.

Il logo POWERbreathe è un marchio registrato di POWERbreathe Holdings Ltd.

Tutti i nomi dei prodotti POWERbreathe sono marchi o marchi registrati di POWERbreathe Holdings Ltd.

Tutti i dati sono corretti al momento di andare in stampa.

POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 11/2022

POWERbreathe® EX1™-Medic

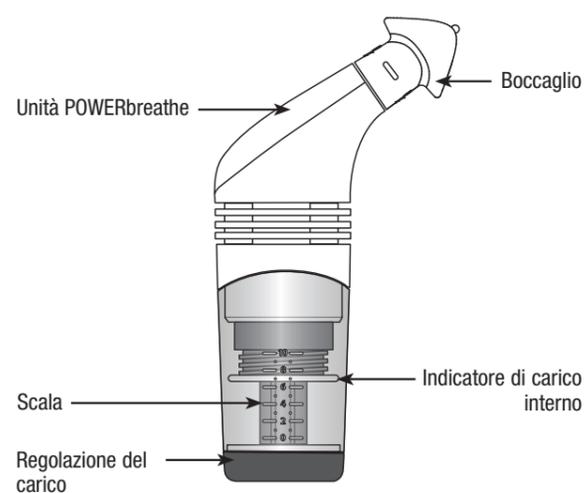
Manuale utente



Pulizia



Descrizione del prodotto – Contenuto



Custodia



Manuale utente

4

Allenamento con EX1

Raggiungere una buona tecnica di allenamento:

Quando espiri attraverso POWERbreathe EX1, devi espirare attraverso la bocca il più velocemente e con più forza possibile. Quando inspiri, inspira lentamente e delicatamente finché i polmoni non siano completamente pieni. Prima di espirare di nuovo velocemente e con forza, fai una pausa finché non senti l'impulso di espirare.

Noterai che diventa più difficile svuotare completamente i polmoni mentre continui a respirare durante una sessione di allenamento. Questo perché i muscoli respiratori si stanno stancando. Se non riesci più a espirare in modo soddisfacente, fai una breve pausa prima di continuare l'allenamento. Se non riesci a completare un respiro all'inizio della sessione di allenamento, il carico potrebbe essere impostato su un valore troppo alto. In questo caso, riduci il carico di allenamento di mezzo giro, quindi continua la sessione di allenamento. Nota: l'allenamento deve essere impegnativo ma non deve causare disagio. Alla fine delle 5 serie di 5 respiri di allenamento, devi cercare di sentirti come se non potessi continuare oltre.

Se ti senti senza fiato, stordito o hai bisogno di tossire, fai una pausa. Una volta recuperato, continua la sessione di allenamento fino a quando non hai completato le 5 serie da 5 respiri. Se salti una sessione di allenamento, svolgi semplicemente la sessione il prima possibile. Se la salti per più di 12 ore, ignora la sessione persa e continua con la sessione di allenamento successiva come normale.

Mantenimento della respirazione: Dopo 5 settimane, i tuoi muscoli respiratori dovrebbero essere notevolmente migliorati e dovresti sentire un miglioramento nella tua respirazione. A questo punto non avrai bisogno di usare POWERbreathe EX1 ogni giorno per mantenere i tuoi progressi respiratori. L'allenamento con il POWERbreathe EX1 solo 3 giorni alla settimana dovrebbe essere sufficiente per continuare a mantenere i miglioramenti.

8

Per iniziare con POWERbreathe EX1



Figura 1: regolazione del POWERbreathe

Estrarre il POWERbreathe EX1 dalla confezione. Tenendo il POWERbreathe EX1 in posizione verticale, esercitarsi a regolare il carico di allenamento: Ruotare la manopola di regolazione del carico in senso orario per aumentare il carico di allenamento; ruotare la manopola di regolazione del carico in senso antiorario per ridurre il carico di allenamento. Si osservi che sul lato del POWERbreathe EX1 è visibile una scala numerata. Quando la manopola di regolazione del carico viene ruotata, la fascia bianca interna dell'indicatore si sposterà verso l'alto o verso il basso, indicando il carico di allenamento corrente su questa scala. Si veda a pagina 7: Trovare il proprio carico di allenamento corretto per impostare la resistenza corretta con cui allenarsi.

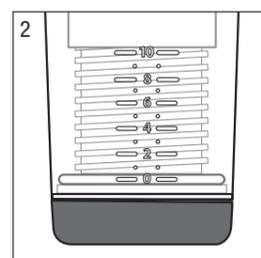
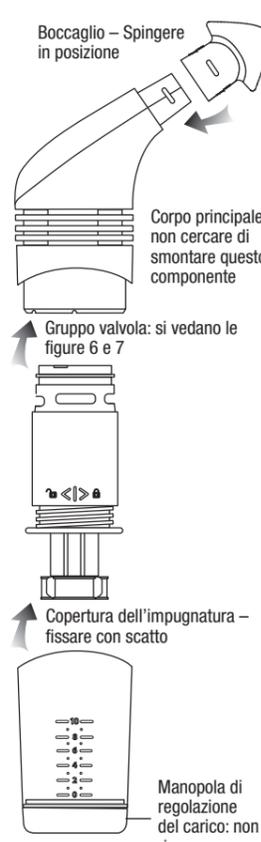


Figura 2: Carico 0

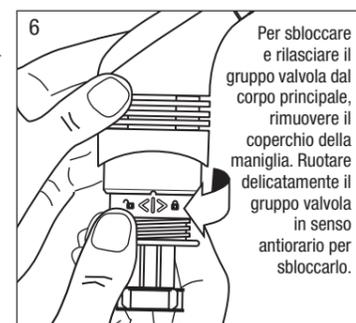
Ora imposta il carico di POWERbreathe EX1 su 0. A questo carico la base della fascia bianca interna deve essere allineata con il numero più basso della scala, come mostrato nella figura. **Nota: Non tentare di ridurre il carico al di sotto di 0 poiché questo potrebbe danneggiare la filettatura di regolazione.**

5

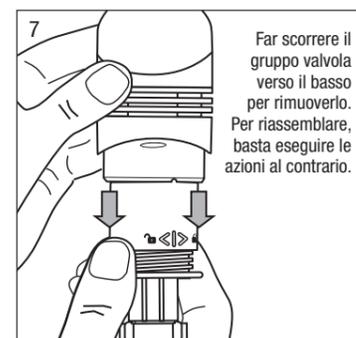
POWERbreathe EX1 – Assemblaggio



Nota: il POWERbreathe EX1 può essere ulteriormente smontato nelle sue parti componenti (ad eccezione del gruppo valvola). Questo non è comunque raccomandato, in quanto le parti piccole possono essere facilmente smarrite.



Per sbloccare e rilasciare il gruppo valvola dal corpo principale, rimuovere il coperchio della maniglia. Ruotare delicatamente il gruppo valvola in senso antiorario per sbloccarlo.



Far scorrere il gruppo valvola verso il basso per rimuoverlo. Per riassemble, basta eseguire le azioni al contrario.

9

Per iniziare con POWERbreathe EX1

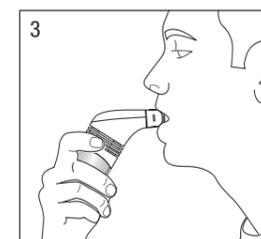


Figura 3: Posizione di POWERbreathe EX1 in bocca

Assicurati di essere seduto o in piedi e di sentirti rilassato. Tenendo il POWERbreathe EX1 per l'impugnatura, metti il bocaglio in bocca in modo che le labbra coprano lo scudo esterno per creare un sigillo e i blocchi del morso del bocaglio siano afferrati tra i denti superiori e inferiori.



Figura 4: Inalazione attraverso il POWERbreathe EX1.

Prima di tutto, inspira lentamente e passivamente, il più possibile, riempiendo i polmoni con quanta più aria possibile; trattenerne per 1 secondo.



Figura 5: espirazione attraverso il POWERbreathe EX1.

Espira rapidamente e con forza attraverso il bocaglio, espirando quanta più aria puoi.

Nota: non ansimare; se inizi a sentirti stordito, rallenta e fai una pausa alla fine dell'espirazione.

Una volta trovato il carico corretto, cerca di completare 5 serie di 5 respiri volte al giorno con un minuto di riposo tra le serie e ripetilo 5 volte a settimana.

6

Garanzia

* Questa garanzia conferisce all'acquirente diritti legali specifici. L'acquirente può anche avere altri diritti legali. POWERbreathe International Ltd. garantisce all'acquirente originale, il cui nome sarà debitamente registrato presso di esso, che il prodotto da esso venduto è esente da difetti di materiale e lavorazione. Gli obblighi di POWERbreathe International Ltd. ai sensi della presente garanzia sono limitati alla riparazione e sostituzione di quella o quelle parti dell'unità che, al momento dell'ispezione, risultino difettose nei materiali o nella lavorazione. Utilizzo improprio, abuso o incidenti, negligenza delle precauzioni, manutenzione impropria o uso commerciale, custodie inclinate o rotte non sono coperti da questa garanzia. Durante il periodo di garanzia di due anni, il prodotto sarà riparato o sostituito (a nostra discrezione senza alcun addebito). La garanzia non copre i danni o i danni consequenziali causati da un'assistenza non autorizzata da POWERbreathe International Ltd. Le garanzie qui contenute sostituiscono espressamente qualsiasi altra garanzia, inclusa la garanzia implicita di commerciabilità e/o idoneità allo scopo.

Come attivare la garanzia
Registrare l'acquisto del dispositivo
POWERbreathe EX1 su www.powerbreathe.com
Grazie.

10

Allenamento con EX1

Linee guida per i pazienti

Seguire le istruzioni in basso, a meno che non venga indicato diversamente dal medico. Prima di iniziare gli esercizi, assicurarsi di aver letto la sezione sulle precauzioni alle pagine 2 e 3 di questo manuale.

Trovare il proprio carico di allenamento corretto:

la routine POWERbreathe EMT consigliata consiste di 5 serie da 5 respiri al giorno. Per ottenere i massimi risultati dall'allenamento, questi esercizi devono essere eseguiti con il carico più duro possibile, senza che questo causi disagio.

Per il primo giorno di allenamento, imposta il dispositivo POWERbreathe EX1 su 0 (si vedano le figure 1 e 2 - "Abituarsi al POWERbreathe EX1"). Alcuni potrebbero trovare gli esercizi molto impegnativi con questo carico. Se scopri di non essere in grado di completare 5 respiri con questo carico in una volta sola, fai un breve riposo e poi ricomincia fino ad accumulare un totale di 5 respiri. Riposa per 1 minuto e poi ripeti di nuovo, cercando di arrivare ad altri 5 respiri, con pause se necessario.

Se hai trovato difficile completare 5 respiri con un carico 0 in una volta sola, lavora per arrivare gradualmente fino a 5 serie da 5 respiri con questo carico, facendo delle pause ove necessario e riposando per almeno 1 minuto tra le serie.

Se hai scoperto di poter completare facilmente 5 serie da 5 respiri con carico 0, il giorno successivo imposta POWERbreathe EX1 sul carico 1. Ripetere l'esercizio. Con questo metodo, continua ad aumentare il carico di allenamento di 1 impostazione ogni giorno, fino ad essere in grado di completare 5 respiri di allenamento in un solo tentativo. Una volta raggiunto questo punto, continua ad allenarti con questo carico eseguendo 5 serie da 5 respiri con 1 minuto di riposo tra ogni serie e ripeti 5 volte a settimana.

Dopo una settimana di allenamento con POWERbreathe EX1 con lo stesso carico, aumenta il carico di allenamento di mezzo giro. Continua ad allenarti con questo carico per un'altra settimana. Da questo punto in poi dovresti cercare di aumentare il carico di mezzo giro ogni settimana.

Per un esempio di un tipico diario di allenamento con un carico 0 in una volta sola, lavora per arrivare gradualmente fino a 5 serie da 5 respiri con questo carico, facendo delle pause ove necessario e riposando per almeno 1 minuto tra le serie.

7

Linee guida per i medici

Controindicazioni: Leggere la sezione delle precauzioni alle pagine 2 e 3 di questo manuale per valutare l'idoneità di un paziente per l'allenamento muscolare espiratorio (EMT).

I pazienti devono essere istruiti sull'uso corretto di POWERbreathe EX1 prima di iniziare l'allenamento. È necessario familiarizzare con il funzionamento del dispositivo prima di assistere un paziente nel suo corretto utilizzo, facendo riferimento alle sezioni "Abituarsi al proprio POWERbreathe EX1" e "Allenamento con POWERbreathe EX1 - Guida per i pazienti".

Nota: Alcuni pazienti potrebbero non essere in grado o non essere disposti a utilizzare il bocaglio. In questo caso, per consentire comunque l'allenamento, il bocaglio POWERbreathe EX1 può essere sostituito con una maschera facciale fissata a un distanziatore EX1.

Impostazione del carico di allenamento:

Sulla base della ricerca clinica nell'area dell'EMT/EMST, un carico di allenamento compreso tra il 50% e il 75% della MEP dei pazienti - a seconda delle condizioni mediche dei pazienti - risulta essere quello con i maggiori benefici.

Se si ha accesso a uno strumento per misurare la forza muscolare espiratoria, è possibile impostare il carico di allenamento iniziale al 50%-75% della pressione espiratoria massima (MEP) utilizzando la tabella di conversione a pagina 14.

Il paziente deve allenarsi con questo carico per 1 settimana. Successivamente, il carico di allenamento dovrebbe essere aumentato settimanalmente per mantenere l'effetto dell'allenamento.

Insegnamento di una buona tecnica di allenamento: I primi giorni sono i più impegnativi per il paziente, che richiederà un coaching attento e sensibile, inclusa la possibilità di brevi pause.

Man mano che i muscoli espiratori del paziente si affaticano, potrebbe essere più difficile espirare completamente verso la fine dell'espirazione.

I pazienti devono essere incoraggiati a espirare contro il carico il più rapidamente possibile per impegnare al massimo i muscoli espiratori. I pazienti possono aver bisogno di pause durante una sessione di allenamento, per tossire o perché si sentono troppo senza fiato. È importante, se possibile che la durata di queste pause sia ridotta al minimo, per mantenere lo stimolo dell'allenamento. Anche questo deve essere gestito con sensibilità e sostenuto da una spiegazione del perché è importante ridurre al minimo la durata di questi periodi di "riposo" forzato.

Allenamenti di mantenimento: Dopo 5 settimane di allenamento, i muscoli espiratori del paziente dovrebbero essere migliorati in modo sostanziale. A quel punto non sarà più necessario allenarsi con POWERbreathe EX1 5 giorni alla settimana per mantenere una migliore respirazione. L'allenamento con POWERbreathe EX1 tre volte a settimana sarà sufficiente per mantenere gli effetti dell'allenamento.

11