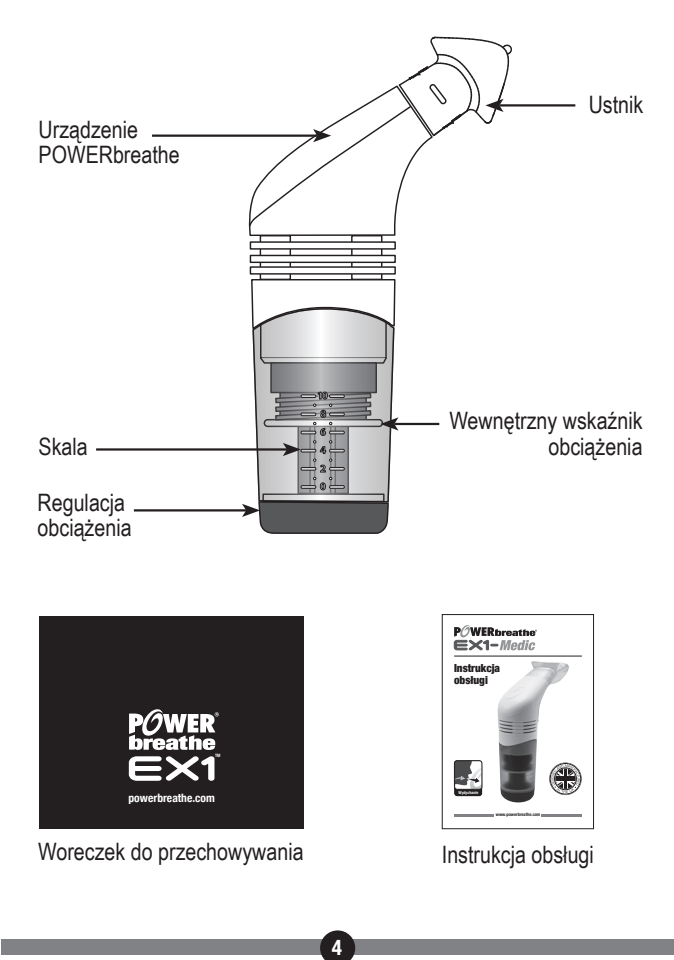




4

Trening z urządzeniem EX1

Aby zobaczyć, jak wygląda typowy dzienniczek treningów i aby pobrać/ wydrukować puste strony dzienniczka w celu notowania postępów w treningu, należy odwiedzić stronę powerbreathe.com

Jak wypracować prawidłową technikę?

Wykonując wydech przez urządzenie POWERbreathe EX1 należy wydychać powietrze przez usta tak szybko i energicznie, jak to możliwe. Wykonując wdech, należy powoli, całkowicie napęlić płuca. Należy przerwać, aż przed kolejnym szybkim i energicznym wydechem pojawi się potrzeba wypuszczenia powietrza.

W miarę upływu sesji treningowej będzie można zauważyć, że całkowite opróżnienie płuc z powietrza stanie się coraz trudniejsze. Zjawisko to jest spowodowane męceniem się mięśni oddechowych. Gdy już wykonanie zadowalającego wydechu nie będzie możliwe, należy zrobić krótką przerwę przed kontynuacją treningu. Jeżeli trudności z całkowitym opróżnieniem płuc z powietrza wystąpią na wczesnym etapie sesji treningowej, może to świadczyć o tym, że ustawiono zbyt duże obciążenie.

W takim przypadku wystarczy zmniejszyć obciążenie o pół obrotu i kontynuować sesję. Uwaga: Trening powinien stanowić wyzwanie, ale nie

powinien powodować dyskomfortu. Po zakończeniu treningu składającego się z 5 serii po 5 oddechów osoba ćwicząca powinna odczuwać brak możliwości kontynuacji ćwiczeń.

Jeżeli osoba ćwicząca poczuje duszności, zawroty głowy lub zacnie kaszleć, należy zrobić przerwę. Gdy dolegliwości ustąpią, należy kontynuować sesję treningową aż do wykonania 5 serii po 5 oddechów. W przypadku pominięcia sesji treningowej należy wykonać ją jak najszybciej. W przypadku pominięcia sesji o ponad 12 godzin należy ją pominąć całkowicie i wznowić trening, przystępując do następnej sesji jak zwykle.

Podtrzymanie wyników:

Po 5 tygodniach siła mięśni oddechowych powinna znacznie wzrosnąć, a uczucie braku tchu występujące podczas aktywności powinno się zmniejszyć. Na tym etapie pacjent nie musi codziennie korzystać z urządzenia POWERbreathe EX1 w celu podtrzymania poprawionych wyników oddychania. Trening z użyciem urządzenia POWERbreathe EX1 wykonywany 3 razy w tygodniu powinien wystarczyć do tego, aby oddech uległ poprawie.

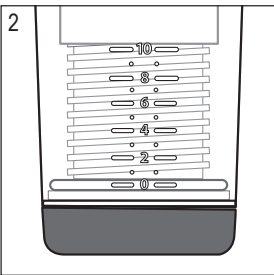
8

Rozpoczęcie korzystania z urządzenia POWERbreathe EX1



Krok 1: Ustawianie urządzenia POWERbreathe

Wyjąć urządzenie POWERbreathe EX1 z opakowania. Trzymając urządzenie POWERbreathe EX1 w pozycji pionowej, należy wyregulować obciążenie treningowe: obrócić pokrętkę regulacji obciążenia w prawo, aby zwiększyć obciążenie treningowe; obrócić pokrętkę regulacji obciążenia w lewo, aby zmniejszyć obciążenie treningowe. Z boku urządzenia POWERbreathe EX1 widoczna jest numerowana skala. Gdy pokrętkę regulacji obciążenia zostanie obrócone, wewnętrzny biały wskaźnik zakresu przesunie się w górę lub w dół, wskazując na skali bieżące obciążenie treningowe. Patrz strona 6: Ustalanie odpowiedniego obciążenia treningowego do skonfigurowania prawidłowego oporu, przy którym będzie prowadzony trening.

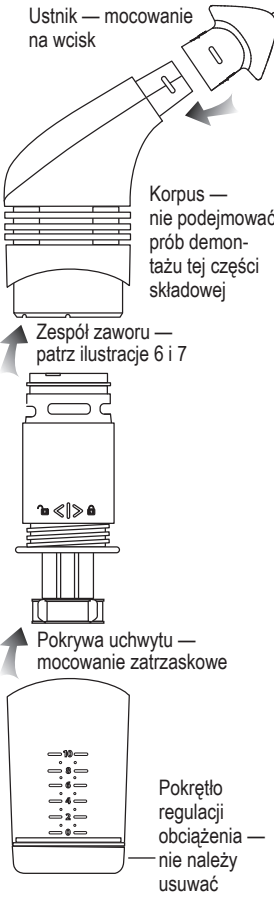


Krok 2: obciążenie równe 0

Ustawić obciążenie urządzenia POWERbreathe EX1 na poziom równy 0. Przy takim obciążeniu wewnętrzny wskaźnik obciążenia powinien być na równi z najniższym obciążeniem na skali, jak pokazano na ilustracji. **Uwaga: Nie wolno próbować zmniejszać obciążenia poniżej wartości 0, ponieważ może to uszkodzić gwint regulacyjny.**

5

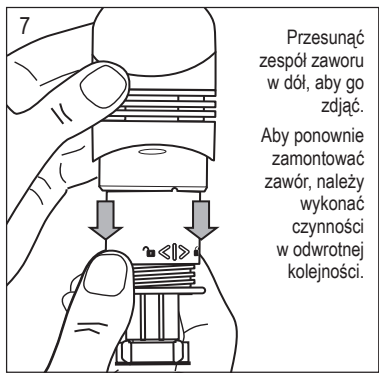
Montaż urządzenia POWERbreathe EX1



Uwaga: urządzenie POWERbreathe EX1 można rozłożyć na części składowe (z wyjątkiem zespołu zaworu). Nie jest to zalecane ze względu na możliwość zgubienia małych części.



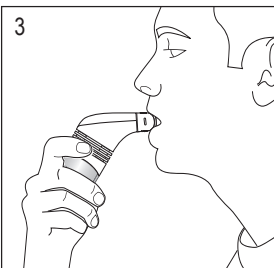
Aby odblokować i zwolnić zespół zaworu z korpusu, należy zdjąć osłonę uchwytu. Należy delikatnie przekręcić zespół zaworu w lewo, aby go odblokować.



Przesunąć zespół zaworu w dół, aby go zdjąć. Aby ponownie zamontować zawór, należy wykonać czynności w odwrotnej kolejności.

9

Rozpoczęcie korzystania z urządzenia POWERbreathe EX1



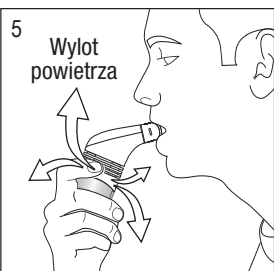
Krok 3: Umieszczanie urządzenia POWERbreathe EX1 w ustach

Użytkownik powinien siedzieć lub stać w pozycji wyprostowanej i być rozluźniony. Trzymając urządzenie POWERbreathe EX1 za uchwyt, należy umieścić ustnik w ustach tak, aby wargi szczelnie obejmowały zewnętrzną osłonę, a części ustnika do zagryzania znajdowały się pomiędzy górnym a dolnym rzędem zębów.



Krok 4: Wykonywanie wdechów przez urządzenie POWERbreathe EX1.

Najpierw należy wziąć powolny, pasywny wdech na tyle na ile to możliwe, wypełniając płuca jak największą ilością powietrza i wstrzymując je na 1 sekund.



Krok 5: Wykonywanie wydechów przez urządzenie POWERbreathe EX1.

Należy wykonać szybki, energiczny wydech przez ustnik, wydychając jak najwięcej powietrza.

Uwaga: Nie należy dyszeć, a w przypadku wystąpienia uczucia oszołomienia należy zwolnić i zrobić przerwę przy końcu wykonywania wydechu.

Po znalezieniu odpowiedniego obciążenia należy dążyć do wykonania 5 serii po 5 oddechów dziennie z minutą odpoczynku między seriami i wykonywać je 5 razy w tygodniu.

6

Gwarancja

* Niniejsza gwarancja daje nabywcy określone prawa. Nabywca może mieć również inne ustawowe prawa. Firma POWERbreathe International Ltd. niniejszym gwarantuje pierwotnemu nabywcy, którego imię i nazwisko zostało zarejestrowane w ramach firmy, że sprzedawany przez nią produkt jest wolny od wad pod względem materiałowym i sposobu wykonania. Zobowiązania firmy POWERbreathe International Ltd. objęte niniejszą gwarancją ograniczają się do naprawy i wymiany części urządzenia, które w wyniku kontroli okazały się wadliwe pod względem materiałowym lub sposobu wykonania. Niewłaściwe użytkowanie, nadużywanie lub wypadki, nieprzestrzeganie zaleceń dotyczących użytkowania, niewłaściwa konserwacja lub użytek komercyjny, a także pęknięte lub uszkodzone obudowy nie są objęte niniejszą gwarancją. W trakcie dwuletniego okresu gwarancyjnego produkt zostanie naprawiony lub wymieniony (według naszego uznania i bezpłatnie). Gwarancja produktu nie obejmuje uszkodzeń wynikających z prac naprawczych prowadzonych bez upoważnienia firmy POWERbreathe International Ltd. Gwarancje zawarte w niniejszym dokumencie wyraźnie zastępują wszelkie inne gwarancje, w tym dorozumiane gwarancje przydatności handlowej i/lub przydatności do określonego celu.

Sposób aktywacji gwarancji
Należy zarejestrować zakup swojego urządzenia POWERbreathe EX1 pod adresem www.powerbreathe.com Dziękujemy.

10

Trening z urządzeniem EX1

Wskazówki dla pacjentów

Należy postępować według instrukcji, chyba że lekarz zaleci inaczej. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy przeczytać część zawierającą zalecenia na stronie 2 i 3 niniejszej instrukcji obsługi.

Ustalanie odpowiedniego obciążenia treningowego:

Zalecany harmonogram ćwiczeń oddechowych POWERbreathe EMT to 5 serii po 5 oddechów dziennie. Aby odnieść jak największą korzyść z treningu, ćwiczenia należy wykonywać przy możliwie dużym obciążeniu, które jednak nie wywołuje dyskomfortu.

W pierwszym dniu treningu należy ustawić wartość obciążenia w urządzeniu POWERbreathe EX1 na 0 (patrz ilustracje 1 i 2 — „Przyzwyczajanie się do urządzenia POWERbreathe EX1”). Ćwiczenia z tym obciążeniem mogą dla niektórych osób okazać się dużym wyzwaniem. Jeżeli osoba ćwicząca nie jest w stanie wykonać 5 oddechów z tym obciążeniem za jednym razem, powinna przez krótką chwilę odpocząć, a następnie wznowić trening, tak aby wykonać zaplanowane 5 oddechów. Należy odpocząć przez 1 minutę, a następnie powtórzyć ćwiczenie, starając się wykonać kolejne 5 oddechów i w razie potrzeby robiąc przerwę.

Jeśli osoba ćwicząca ma trudności z wykonaniem 5 oddechów przy obciążeniu 0 za jednym razem,

powinna stopniowo dojść do 5 serii po 5 oddechów przy tym obciążeniu, robiąc przerwy w razie potrzeby i odpoczywając przez co najmniej 1 minutę między seriami.

Po stwierdzeniu, że 5 serii po 5 oddechów przy obciążeniu 0 można łatwo wykonać, następnego dnia należy ustawić obciążenie w urządzeniu POWERbreathe EX1 na wartość 1. Należy ponownie wykonać ćwiczenia. Tą metodą należy nadal zwiększać obciążenie treningowe o 1 każdego dnia, aż będzie można wykonać 5 oddechów za jednym razem. Po osiągnięciu tego punktu należy kontynuować trening z takim obciążeniem, wykonując 5 serii po 5 oddechów z 1 minutą odpoczynku między każdą serią i powtarzać tę czynność 5 razy w tygodniu.

Po tygodniu ćwiczeń z urządzeniem POWERbreathe EX1 ustawionym na tę samą wartość obciążenia treningowego należy zwiększyć je o pół obrotu. Należy kontynuować trening z tym obciążeniem przez kolejny tydzień. Od tego momentu należy dążyć do zwiększania obciążenia o pół obrotu każdego tygodnia.

7

Wskazówki dla personelu medycznego

Przeciwwskazania do użytkowania: Należy zapoznać się z treścią części zawierającej zalecenia na stronie 2 i 3 niniejszej instrukcji obsługi, aby ocenić, czy pacjent może odbywać trening mięśni oddechowych (EMT).

Pacjentów należy poinstruować w zakresie prawidłowego korzystania z urządzenia POWERbreathe EX1 przed rozpoczęciem treningu. Przed rozpoczęciem pomagania pacjentowi w prawidłowym korzystaniu z urządzenia należy zapoznać się z jego obsługą, korzystając z informacji podanych w częściach „Przyzwyczajanie się do urządzenia POWERbreathe EX1” i „Trening z urządzeniem POWERbreathe — wskazówki dla pacjentów”

Jak wypracować prawidłową technikę? Pierwsze kilka dni przysparza pacjentowi najwięcej trudności, ponieważ wymaga on dokładnego instruktażu, w tym możliwości robienia krótkich przerw.

Ponieważ mięśnie biorące udział w wydechu męczą się, pacjenci mogą mieć trudności z wykonaniem pełnego wydechu pod koniec treningu. Pacjentów należy zachęcać do wykonywania wydechów przy zastosowanym obciążeniu w możliwie najszybszym tempie, aby maksymalnie angażować mięśnie zaangażowane przy wykonywaniu wydechu. Pacjenci mogą potrzebować przerw w trakcie sesji treningowej, co pozwoli im na kaszel lub uspokojenie zadyszki. Ważne jest, aby w miarę możliwości czas trwania tych przerw ograniczać do minimum w celu utrzymania bodźca treningowego, ale należy do tego podchodzić z wyczuciem i wspierać pacjenta wyjaśnieniami, dlaczego tak duże znaczenia ma ograniczenie czasu trwania tych okresów odpoczynku.

Ustawianie obciążenia treningowego:

Na podstawie badań klinicznych w dziedzinie treningu mięśni wydechowych EMT/EMST stwierdzono, że najbardziej korzystne jest obciążenie treningowe wynoszące 50%-75% MEP pacjenta w zależności od jego stanu zdrowia.

Jeżeli osoba ćwicząca ma dostęp do środków pomiaru siły mięśni wdechowych, może ustawić początkowe obciążenie treningowe na 50%-75% maksymalnego ciśnienia wydechowego (MEP), posilkując się tabelą konwersji na stronie 14.

Pacjent powinien trenować z tym obciążeniem przez 1 tydzień. Następnie obciążenie treningowe powinno być zwiększane co tydzień, aby utrzymać obciążenie treningowe.

11