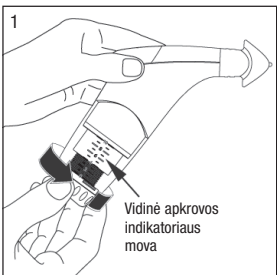


Kaip naudoti „Medic Plus“ prietaisą?

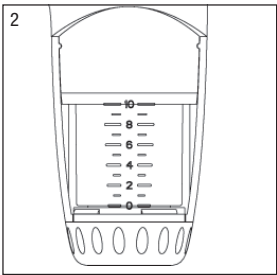
1 pav. „Medic Plus“ prietaiso reguliavimas

Išimkite „Medic Plus“ prietaisą ir nosies spaustuką iš pakuotės. Laikydami „Medic Plus“ prietaisą stačiai, pasipraktikuokite, kaip reguliuoti treniravimo apkrovą: sukdami apkrovos reguliavimo ratuką pagal laikrodžio rodyklę, treniravimo apkrovą padidinsite, sukdami jį prieš laikrodžio rodyklę, treniravimo apkrovą sumažinsite. Atkreipkite dėmesį, kad ant „Medic Plus“ prietaiso šono matyti sunumeruota skalė. Sukant apkrovos reguliavimo ratuką, vidinė apkrovos indikatoriaus mova judės aukštyn arba žemyn, šioje skalėje rodydama esamą treniravimo apkrovą.



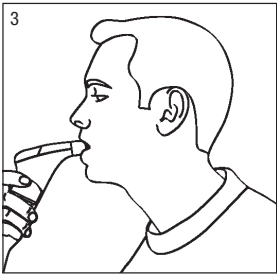
2 pav. Nulinė apkrova

Dabar nustatykite „Medic Plus“ prietaisą taip, kad apkrova būtų 0. Esant šiai apkrovai, vidinės baltos movos pagrindas turėtų būti sulgyjuotas su žemiausia skalėje rodoma apkrova, kaip pavaizduota paveikslėlyje. **Pastaba. Nebandykite sumažinti apkrovos iki mažiau nei 0, nes galite pažeisti reguliavimo sriegį.**



3 pav. Kaip taisykliai laikyti „Medic Plus“

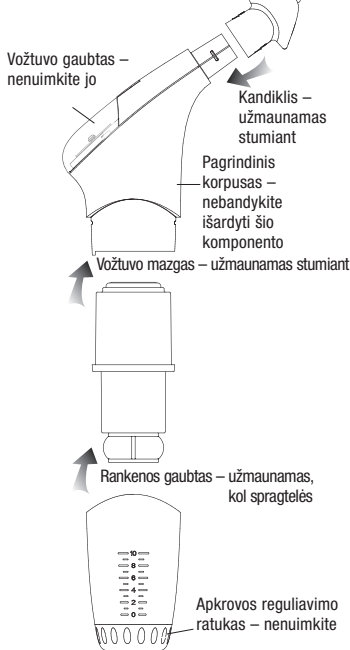
Sėdėkite arba stovėkite tiesiai, atsipalaiduokite. Laikydami „Medic Plus“ prietaisą už rankenos, įsidėkite kandiklį į burną taip, kad lūpos uždengtų išorinę sienelę nepalikdamos jokių plyšių, o viršutiniai ir apatiniai dantys lengvai sukąstų kandiklio ragelius.



6

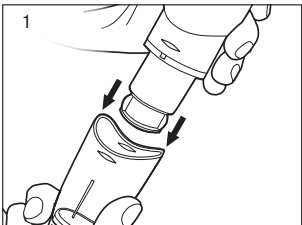
„Medic Plus“ prietaiso surinkimas

Bendroji sandara

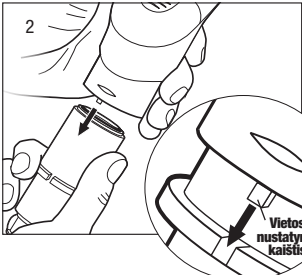


Jei jums reikia treniruotis esant mažesnei apkrovai, nei pažymėta 0, išimkite vožtuvo mazgą ir (arba) spyruoklę, kaip pavaizduota toliau.

1 pav. Nestipriai traukdami nuimkite rankenos gaubtą. (Atgal uždėdam rankenos gaubtą, gali reikėti jį švelniai pasukti, kad vožtuvo mazgas atsidurtų apkrovos reguliavimo ratuke.)



2 pav. Švelniai patraukdami nuimkite vožtuvo mazgą. **Nesukite** pagrindinio korpuso ar vožtuvo mazgo, nes taip galite pažeisti toliau pavaizduotą vietos nustatymo kaištį. Norėdami grąžinti vožtuvo mazgą atgal, sulgyjuokite vietos nustatymo kaištį su įpjova ir įstumkite vožtuvo mazgą.



Pastaba. Nors „POWERbreathe Medic Plus“ prietaisą galima išardyti dalimis (išskyrus pagrindinį korpusą), **to daryti nerekomenduojama**, nes smulkios detalės gali lengvai pasimesti.

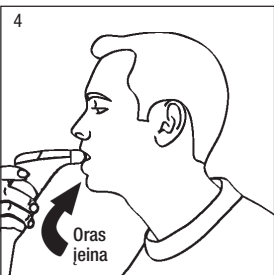
Vis dėlto, jei dėl sveikatos būklės jums tenka pradėti nuo pačios mažiausios galimos apkrovos, turėsite įvykdyti 1–6 pav. pateiktas instrukcijas.

10

Kaip naudoti „Medic Plus“ prietaisą?

4 pav. Įkvėpimas per „Medic Plus“ prietaisą.

Iš plaučių iškvėpkite visą orą, tada greitai ir stipriai įkvėpkite per burną. Įtraukite kiek galite daugiau oro ir įkvėpkite kiek galite greičiau, ištiesdami nugarą ir išplėsdami krūtinės ląstą.



5 pav. Iškvėpimas per „Medic Plus“ prietaisą.

Dabar lėtai, be papildomų pastangų iškvėpkite per burną, kol plaučiai ištuštės, o krūtinės ir pečių raumenys atsipalaiduos. Padarykite pauzę, kol pajusite poreikį vėl įkvėpti. Kartokite šį pratimą, kol pajusite, kad tikrai galite kvėpuoti per „Medic Plus“ prietaisą. **Pastaba. Nepradėkite greitai kvėpuoti – jei ima svaigti galva, kvėpuokite lėčiau ir po iškvėpimo padarykite pauzę.**



6 pav. Nosies spaustuvo naudojimas.

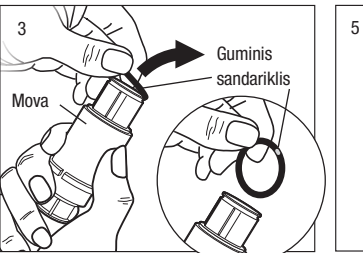
Užsidėkite nosies spaustuką taip, kad jis suspaustų abi šnerves, kaip pavaizduota paveikslėlyje. Toliau praktikaukitės stipriai įkvėpti ir paskui lėtai, iki galo iškvėpti. Pastaba. Nosies spaustukas padeda kvėpuoti per burną, o ne per nosį. Tačiau jis nėra būtinas ir kai kuriems žmonėms patogiau treniruotis be jo.



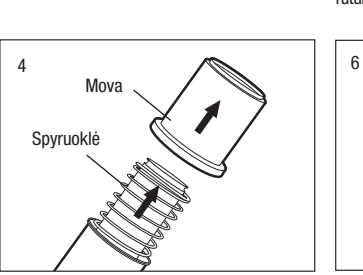
7

„Medic Plus“ prietaiso surinkimas

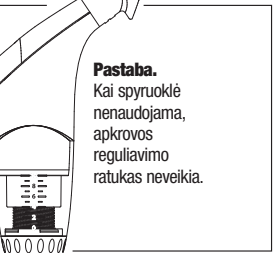
3 pav. Norėdami išimti sukalibruotą spyruoklę iš vožtuvo mazgo, atsargiai atlukite ir nuimkite guminį sandariklį.



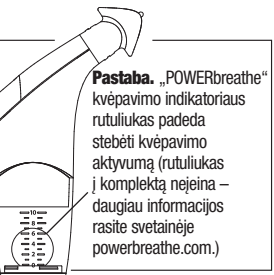
4 pav. Atsargiai nuimkite movą, tada nuimkite spyruoklę. Tada uždėkite movą atgal, **prieš** vėl uždėdami guminį sandariklį.



5 pav. Pavaizduotas vėl surinktas „Medic Plus“ prietaisas, kuriame vožtuvo mazgas yra savo vietoje, bet nėra sukalibruotos spyruoklės.



6 pav. Čia pavaizduotas vėl surinktas „Medic Plus“ prietaisas, bet be viso vožtuvo mazgo ir su „POWERbreathe“ kvėpavimo indikatoriaus rutuliuku.



SVARBU

Visas nenaudojamas „POWERbreathe Medic Plus“ prietaiso dalis laikykite saugioje vietoje, kad galėtumėte panaudoti vėliau arba jei reikėtų pasinaudoti garantija.

11

Treniravimasis su „Medic Plus“ prietaisu

Gairės pacientams

Laikykites toliau pateiktų instrukcijų, nebent gydytojas jums davė kitokius nurodymus. Prieš pradėdami pratimus būtinai perskaitykite atsargumo priemonių skyrelį, pateiktą šio vadovo 4 psl.

Tinkamos treniravimo apkrovos parinkimas.

Rekomenduojamas „POWERbreathe“ KRT režimas yra 30 įkvėpimų du kartus per dieną.* Norint, kad treniruotė būtų kuo veiksmingesnė, pratimus reikėtų užbaigti nustačius pačią didžiausią apkrovą, kuri nesukelia diskomforto.

Pirmąją treniravimosi dieną „Medic Plus“ prietaiso apkrovą nustatykite ties 0 (žr. 1 pav. „Apsipratimas su „Medic Plus“ prietaisu“). Kai kuriems žmonėms pratimai gali būti labai sunkūs net esant šiai apkrovai. Jei matote, kad negalite atlikti visų 30 įkvėpimų, trumpai pailsėkite, tada vėl pradėkite, kol iš viso susidarys 30 įkvėpimų.

Jei jums buvo sunku atlikti 30 įkvėpimų esant 0 pažymėjai apkrovai, toliau treniruokitės su šia apkrova du kartus per dieną visą pirmą savaitę.

Jei esant 0 pažymėjai apkrovai, jums buvo lengva atlikti 30 įkvėpimų, kitą dieną „Medic Plus“ prietaiso apkrovą reikėtų nustatyti iki 1. Vėl atlikite pratimus. Šitaip toliau kasdien didinkite treniravimo apkrovos nuostatą po 1, kol pajusite, kad tik vos ne vos pajėgiate atlikti 30 treniravimosi įkvėpimų. Kai tai pasieksite, toliau vieną savaitę treniruokitės su šia apkrova du kartus per dieną.

* 30 įkvėpimų du kartus per dieną režimas yra didelio intensyvumo treniravimosi režimas, kuris, tyrimų duomenimis, yra labai veiksmingas žmonėms, norintiems pagerinti bendrą fizinę būklę (Romer ir McConnell, 2003). Nors tai intensyvus režimas, didelis jo privalumas tas, kad yra daug trumpesnis nei kiti mažo intensyvumo treniravimosi režimai, taikyti klinikinio tyrimuose. Naujausiais duomenimis, mažo ir didelio intensyvumo treniručių nauda yra panaši (Gosselink et al, 2010), todėl rekomenduojame toki režimą, kuriam reikės sužaisti mažiau laiko. Visgi, jei jums sunku laikytis didelio intensyvumo treniravimosi režimo, skaitykite skyrelį „Mažo intensyvumo treniravimasis“ kitame puslapyje.

8

Gairės sveikatos priežiūros specialistams

Kontraindikacijos. Perskaitykite atsargumo priemonių skyrelį šio vadovo 4 psl. ir įvertinkite paciento tinkamumą užsiimti kvėpavimo raumenų treniravimu (KRT).

Prieš pradėdami treniruotis, pacientai turi būti išmokomi tinkamai naudotis „POWERbreathe Medic Plus“ KRT prietaisu. Prieš padėdami pacientui tinkamai naudotis prietaisu, pirmiau susipažinkite su jo veikimo principu skyreliuose „Apsipratimas su „Medic Plus“ prietaisu“ ir „Treniravimasis su „Medic Plus“ prietaisu“. Gairės pacientams“. Treniravimosi su „Medic Plus“ prietaisu gairės parengtos pagal informaciją, paskelbtą draugijos „European Respiratory Society“ žurnale „Breathe“ (McConnell et al, Inspiratory muscle training in obstructive lung disease; how to implement and what to expect. September. vol 2(1), pp. 39-49, 2005). Visą straipsnį galite atsisiųsti iš mūsų svetainės.

Esant šiai apkrovai pacientas turėtų treniruotis 1 savaitę. Vėliau treniravimo apkrovą reikėtų didinti kartą per savaitę, kad apkrova nuolat atitiktų maždaug 60 % naujos paciento kvėpavimo raumenų jėgos.

Pastaba. Apkrovai siekiant 60 % MIP, treniruotė bus nelengva, todėl pacientas gali užtrukti, kol pajėgs atlikti visus 30 įkvėpimų be pertraukos.

Treniravimo apkrovos nustatymas.

Klinikinių tyrimų duomenimis, norint, kad kvėpavimo raumenų treniravimo (IRT) apkrovos būtų veiksmingos, jos turi būti didesnės nei 30 % maksimalios paciento kvėpavimo raumenų jėgos. Taip pat esama duomenų, kad didesnė apkrova labiau didina kvėpavimo raumenų jėgą.

12

Treniravimasis su „Medic Plus“ prietaisu

Kaip treniruotis taisykliai.

Kai įkvėpiate per „Medic Plus“ prietaisą, turėtumėte įkvėpti kuo giliau ir kuo greičiau. Kai iškvėpiate, išleiskite orą lėtai ir švelniai, kol plaučiai visiškai ištuštės. Iškvėpimo pabaigoje pasistenkite išstumti kuo daugiau oro, kad plaučiai liktų visiškai tušti. Prieš vėl įkvėpdami padarykite pauzę, kol pajusite poreikį vėl įkvėpti (apie 3–4 sek.).

Pastebėsite, kad kuo ilgiau kvėpuojate per treniruotę, tuo sunkiau darosi visiškai pripildyti plaučius. Taip yra todėl, kad jūsų kvėpavimo raumenys pradeda pavargti. Jei nebepavyksta pakankamai įkvėpti, padarykite trumpą pertrauką, tada vėl tęskite treniruotę. Jei dar treniruotės pradžioje pajuntate, kad nepavyksta iki galo įkvėpti, apkrova gali būti per didelė. Tokiu atveju tiesiog sumažinkite treniravimo apkrovą per pusę pasukimo ir vėl tęskite treniruotę. **Pastaba.** Treniruotis turėtų būti nelengva. Pasibaigus 30 įkvėpimų treniruotei, turėtumėte jausti, kad nebepajėgiate tęsti.

Jei jums pradeda trūkti oro, ima svaigti galva arba norisi atsikosėti, padarykite trumpą pertrauką. Kai tik pasijusite gerai, tęskite treniruotę, kol iš viso įkvėpsite 30 kartų. Jei praleidote treniruotę, tiesiog atlikite ją tada, kai galėsite. Jei nuo praleistos treniruotės praėjo daugiau nei 12 valandų, nebekreipkite į ją dėmesio ir atlikite kitą treniruotę įprastu laiku.

Palaikymas.

Po 4–6 savaičių kvėpavimo raumenys gerokai sustiprėja, todėl turėtumėte jausti mažesnį dusulį fizinės veiklos metu. Šiame etape, norint išlaikyti palengvėjusį kvėpavimą, „Medic Plus“ prietaiso nebereikės naudoti kasdien. Norint, kad gyvenimo kokybė ir toliau būtų geresnė, turėtų pakakti treniruotis su „Medic Plus“ prietaisu 3 kartus per savaitę.

Mažo intensyvumo treniravimasis.

Jei treniruotis jums pernelyg sunku, galite pereiti prie ilgesnio ir ne tokio intensyvaus treniravimosi režimo, kuris, tyrimų duomenimis, yra labai veiksmingas žmonėms, sergantiems kvėpavimo takų ligomis. Tokiu atveju galite pabandyti nepertraukiamai kvėpuoti 15 minučių nustatę žemą apkrovos nuostatą (jei kyla abejonių, pasitarkite su gydytoju).

Jei jums per sunku pradėti nuo žemiausios apkrovos nuostatos, pažymėtos 0, su „POWERbreathe Medic Plus“ prietaisu galima treniruotis nenaudojant sukalibruotos apkrovos spyruoklės ar viso vožtuvo mazgo, t. y. esant pačiai mažiausiai galimai apkrovai. Žiūrėkite 10–11 psl., 1–6 pav.

Gairės sveikatos priežiūros specialistams

Mokymas, kaip treniruotis taisykliai.

Kečios pirmosios dienos pacientams yra pačios sunkiausios, tad juos reikia atsargiai ir pamažu mokyti, leisti daryti trumpas pertraukas. Reikia juos skatinti toleruoti treniravimosi sukeliama oro trūkumo pojūtį ir pamažu didinti treniravimo apkrovą. Įprastai apkrovą galima padidinti 5–10 % per savaitę.

Palaikomasis treniravimas.

Po 4–6 treniravimosi savaičių pacientų kvėpimo raumenys turėtų gerokai sustiprėti ir atliekant fizinius pratimus jiems turėtų mažiau trūkti oro. Šiame etape, norint išlaikyti palengvėjusį kvėpavimą, nebūtina su „Medic Plus“ prietaisu treniruotis kasdien. Norint išlaikyti treniravimosi poveikį, pakanka treniruotis su „Medic Plus“ prietaisu tris kartus per savaitę.

„POWERbreathe Medic Plus“ priedai
Galimi įvairūs priedai, padedantys specialią poreikį turintiems pacientams / naudotojams, pavyzdžiui:
• tarpiklis;
• deguonies kaukės adapteris;
• kaukės;
• „POWERbreathe“ filtrai.
Daugiau informacijos rasite svetainėje powerbreathe.com.

13