

Bezoek voor andere gebieden: www.powerbreathe.com

Deutschland.

D-21423 Wnnsen an der Luhe,

Porschestr. 4,

[E]RRE] Hab GmbH,

Telefoon: +44 (0)1926 816100

Groot-Brittannië

Warwickshire CV47 0FG

Northfield Road, Southam

POWERbreathe International Ltd

e-mail: enquiries@powerbreathe.com

web: www.powerbreathe.com

Contactinformatie:

Contactinformatie	2
Inleiding	3
Voorzorgsmaatregelen	4-5
Productbeschrijving	5
Met uw POWERbreathe vertrouwd raken	6-7
Met uw POWERbreathe trainen	8-9
Trainingsdagboek	10-11
Gids voor medisch professionelen	12-13
Beperking van aansprakelijkheid en Garantie	14
Verzorging en onderhoud	15
Technische specificaties	16
Belastingselectiebereik	16

Inhoud

POWER[®] breathe Medic

makes breathing easierSM

HANDLEIDING VOOR GEBRUIKERS



www.powerbreathe.com



Design Council
Award Winner

Ontwikkeld, ontworpen en geproduceerd in Groot-Brittannië

Klasse 1
medisch hulpmiddel

Activeren van uw garantie
Registreer uw POWERbreathe Medic via www.powerbreathe.com

Dank u

Lees deze gebruikershandleiding aandachtig, en neem de tijd om aan uw POWERbreathe

ervaren.

Wanneer u de POWERbreathe correct gebruikt, zult u hier al na enkele weken de voordelen van

waardoor de lucht vanzelf uit de longen wordt gedreven.

weerstand en kunt u normaal uitademen, door de borst en ademhalingsspieren te ontspannen,

het inademen – vooral de spieren van middenrif en borstkas. Tijdens het uitademen is er geen

om in te ademen. Dit is de invloed van de weerstandsstraining op de spieren die u gebruikt bij

Tijdens het oefenen met de POWERbreathe zult u merken dat u meer inspanning moet doen

uw armspieren te versterken.

ademhalingsspieren door hen harder te doen werken, net zoals u gewichten zou gebruiken om

POWERbreathe gebruikt de techniek die bekend staat als weerstandsstraining. Deze versterkt de

inspanning of activiteit vermindert.

POWERbreathe maakt uw ademhalingsspieren sterker, waardoor kortademigheid tijdens

Inleiding

Technische specificaties

Onderdeel	Materiaal
Mondstuk	PVC, niet gemaakt van natuurlijk rubber latex of ftalaten
Klep	Siliconen rubber
O-ring	Nitrilrubber
Veer	Roestvrij staal
Spanner	Versterkt nylon 66
Handvatafdekking, unit zelf, onderste kamer, eindkap, instelknop belasting en neusklemmetje	Polypropyleen

Belastingselectiebereik

Model	Belasting (cmH ₂ O)								
	Lading 1	Lading 2	Lading 3	Lading 4	Lading 5	Lading 6	Lading 7	Lading 8	Lading 9
Medisch	10	20	30	40	50	60	70	80	90

De precieze belastingen kunnen om de volgende redenen verschillen: (1) de analoge aard van de gekalibreerde veerspanner en de nauwkeurigheid waarmee de belasting wordt geselecteerd; (2) een gering effect van de inademingsstroomsnelheid op de veercompressie, zodat hoge inademingsstroomsnelheden leiden tot een grotere veercompressie en een kleine toename in belasting (Caine & McConnell, 2000). Dit effect is normaal voor alle geveerde apparaten en de mate waarin neemt toe met een toenemende veerbelasting (een grotere toename in een veer met een maximaal bereik van 90cmH₂O, in vergelijking met een veer met het halve bereik hiervan), het is ook groter bij lagere absolute belastingen (Caine & McConnell, 2000).

Caine MP & McConnell AK. (2000). Ontwikkeling en evaluatie van een inademingspietrainer met drukgrensvoor gebruik in het gebied van sportprestaties. *Journal of Sports Engineering* 3, 149-159.

een verkoudheid. Dit wordt veroorzaakt door

oorlachten ervaren bij het trainen met

• Sommige gebruikers kunnen lichte

stoppen en uw arts raadplegen.

Medic, wordt niet aanbevolen voor patiënten

dat mag niet pijnlijk zijn. Als u bij het gebruik

weerstand voelen bij het inademen, maar

• Tijdens het trainen met de Medic moet u

voor kinderen onder de 7 jaar.

bevat kleine onderdelen en is niet geschikt

onder toezicht van een volwassene. De Medic

POWERbreathe RMT/MT alleen gebruiken

• Iedereen die jonger is dan 16 jaar mag

gesuggereerd.

Er wordt geen ander gebruik beoogd of

• POWERbreathe Medic is uitsluitend bestemd

een traumatische pneumothorax en/of een

behandeling, genezing of preventie van ziekte.

• Dit product is niet bestemd voor diagnose,

met andere gebruikers te delen. Dit geldt ook

voorkomen, adviseren wij u om uw Medic niet

• Om mogelijk overdragen van infecties te

overtleg met uw arts.

het voorgeschreven programma niet zonder

• Wijzig de voorgeschreven medicatie of

Medic niet te gebruiken tot de symptomen zijn

adrenalhalingswegen hebt, adviseren we om uw

Medic niet te gebruiken bij wijfel uw arts.

• Als u verkouden bent of een infectie aan de

symptomen aanhouden.

mond en de oren. Raadpleeg uw arts als de

onvoldende drukvereffening tussen de

Lees het volgende - Informatie over

geschiktheid van het POWERbreathe Medic

geen schadelijke bijwerkingen indien op de juiste

Training (MT) is geneesmiddelen; geschikt voor vrijwel iedereen en geeft normaal gesproken

POWERbreathe ademspiertraining (Respiratory Muscle Training, RMT / Inspiratory muscle

Voorzorgsmaatregelen

Verzorging en onderhoud

Voorzorgsmaatregelen

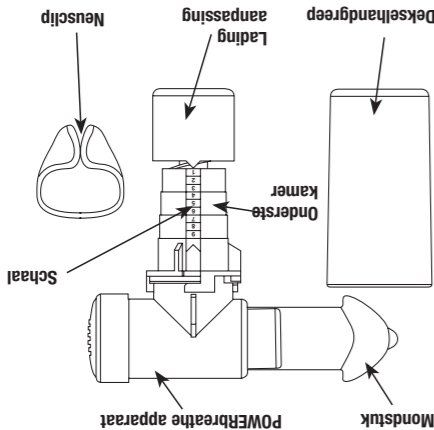
Het ontwerp van de POWERbreathe is zo sterk en duurzaam mogelijk. Met een beetje aandacht kan uw POWERbreathe vele jaren meegaan. Lees de volgende voorzorgsmaatregelen door om ervoor te zorgen dat uw POWERbreathe in topvorm blijft:

- Draai de instelknop voor de belasting niet te strak vast: het hoogste niveau is bereikt als de pijl op de instelknop de 9 op de schaal bedekt.

- Draai de instelknop niet te los: als u de afstelknop los draait, probeer dan om niet lager te gaan dan niveau 1 (hiervoor beschreven) omdat hierdoor de afstelknop van het gedeelte met schroefdraad wordt afgedraaid. Als dit gebeurt schroeft u de afstelknop gewoon weer op het gedeelte met schroefdraad, en let daarbij op dat de veer op de goede plaats zit.

- Haal de eindkap niet van de unit af. Daardoor zou de één-wegflapklep los kunnen raken.

- Bewaar uw POWERbreathe hulpmiddel in de meegeleverde opbergzak of in een geschikte, schone container. Laat de POWERbreathe altijd helemaal drogen voordat u hem opbergt.



Inhoud:

Productbeschrijving

verslechterend hartfalen na RMT/MT

patiënten met tekenen en symptomen van

• POWERbreathe Medic is niet geschikt voor

van POWERbreathe hulpmiddelen, dan is

informatie wenst over de klinische effectiviteit

astma en hartfalen. Als u of uw arts meer

invaderende aandoeningen zoals COPD,

en kwaliteit van leven verbetert bij ernstige

verdraagbaarheid van lichaamsbeweging

klinisch bewezen dat het symptomen,

Van POWERbreathe RMT/MT is

perceptie van dyspneu hebben.

ernstige exacerbaties of een abnormaal lage

Voorzorgsmaatregelen

Beperking van aansprakelijkheid

POWERbreathe apparaten zijn geen speelgoed. Dit product is uitsluitend bestemd voor gebruik voor ademhalingsoefening. Elk ander gebruik wordt niet aanbevolen.

Vraag altijd advies aan uw arts of andere behandelaar als u vragen hebt over een medische aandoening. Dit product is niet bestemd voor diagnose, genezing en ziektepreventie. Individuele resultaten kunnen verschillen. Er is in deze gebruiksaanwijzing geen sprake van uitdrukkelijke of stilzwijgende claims ten aanzien van het gebruik of de resultaten van het gebruik van het apparaat.

Lees altijd eerst de gebruikershandleiding voordat u het apparaat gebruikt. De inhoud van deze handleiding heeft een zuiver informatief doel.

POWERbreathe-apparaten bevatten onderdelen en zijn niet geschikt voor kinderen onder de 7 jaar.

NB: Dit product is verzegeld om de hygiëne te handhaven en kan na het verbreken van de verzegeling niet meer worden geretourneerd.

POWERbreathe International Ltd doet geen beloften en biedt geen garanties met betrekking tot deze handleiding en de producten die hierin worden beschreven. POWERbreathe International Ltd wijst elke aansprakelijkheid af voor schade, rechtstreeks of incidenteel, gevolg- of enige andere schade, die optreedt door of tijdens het 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 POWERbreathe logotype is een geregistreerd handelsmerk van POWERbreathe Holdings Ltd. Alle productnamen van POWERbreathe zijn handelsmerken of geregistreerde handelsmerken van POWERbreathe Holdings Ltd.

Alle informatie is juist ten tijde van het ter perse gaan. POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 04/2021

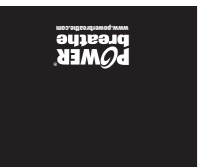
Garantie

Beperkte productieggarantie van twee jaar

Deze garantie biedt de koper specifieke, wettelijke rechten. De koper beschikt mogelijk ook over andere wettelijke rechten. Hierbij garandeert POWERbreathe International Ltd de oorspronkelijke koper, wiens naam op juiste wijze is geregistreerd, dat het product vrij van fabriekage- of materiaalfouten is verkocht. 2 jaar (24 maanden) geldig vanaf de aankoopdatum.

De verplichtingen van POWERbreathe International Ltd betreffende deze garantie beperken zich tot reparatie en vervanging van het apparaat of onderdelen, die na inspectie als fabriekage- of materiaalfouten worden beoordeeld. 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 veroorzaakt werd door niet door POWERbreathe International Ltd geautoriseerde service, valt niet onder de garantie.

De hierin beschreven garanties vervangen nadrukkelijk andere garanties, inclusief geïmpliceerde garantie van verkoopbaarheid en/of geschiktheid voor doeleinde.



Gebruikershandleiding



POWER breathe Medic

distributeur van POWERbreathe in uw land.

POWERbreathe, neem dan contact op met de

powerbreathe.com). Hebt u nog vragen over

deze te vinden op onze website (www.powerbreathe.com).

van POWERbreathe hulpmiddelen, dan is

informatie wenst over de klinische effectiviteit

astma en hartfalen. Als u of uw arts meer

invaderende aandoeningen zoals COPD,

en kwaliteit van leven verbetert bij ernstige

verdraagbaarheid van lichaamsbeweging

klinisch bewezen dat het symptomen,

Van POWERbreathe RMT/MT is

perceptie van dyspneu hebben.

ernstige exacerbaties of een abnormaal lage

Met uw POWERbreathe vertrouwd raken

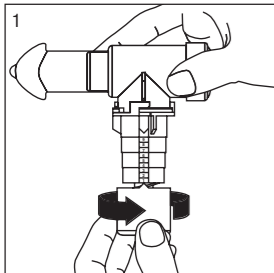


Diagram 1: Instelling van de POWERbreathe
Haal de POWERbreathe, de handvatafdekking en het neusklemmetje uit de verpakking. Draai, terwijl u de POWERbreathe rechtop houdt, de belastingsregelaar rechtsom om de trainingsbelasting te verhogen; draai de belastingsregelaar linksom om het trainingsniveau te verlagen. U ziet een genummerde schaal aan de zijkant van de POWERbreathe, die u helpt bij het selecteren van een trainingsbelasting.

Opmerking: draai de afstelknop niet door na belastingsniveau 9, want dit kan schade aan het mechanisme veroorzaken.

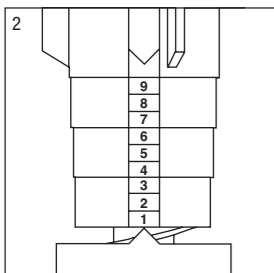


Diagram 2: Lading 1

Stel de POWERbreathe nu in op lading 1.
Bij deze belasting zou de bovenkant van de pijp om de belastingsafstelknop uitgelijnd moeten zijn met de lagere rand van de schaalverdeling, zoals afgebeeld in het diagram.

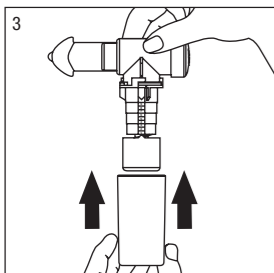


Diagram 3: Terugplaatsen van de handvatafdekking

Duw de handvatafdekking over de POWERbreathe, zodat de schaal en de afstelknop voor de belasting afgedekt zijn.

Opmerking: zorg altijd dat de handvatafdekking op zijn plaats zit voordat u door de POWERbreathe gaat ademen, omdat hierdoor het mechanisme goed kan werken.

6

Registratie trainingsdagboek

Tabel 1: Voorbeeld trainingsdagboek - in dit voorbeeld, belasting 5 was het maximum dat gedurende 1 week trainen, 30 ademhalingen kon worden volgehouden

Week 1	Dag 1		Dag 2		Dag 3		Dag 4		Dag 5		Dag 6		Dag 7	
	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur
Ochtend	1	30	2	30	3	30	4	30	5	30	5	30	5	30
Avond	1	30	2	30	3	30	4	30	5	30	5	30	5	30

Tabel 2: Registreer de trainingsbelasting op uw POWERbreathe en het aantal ademhalingen van uw trainingssessie hieronder -

Week 1	Dag 1		Dag 2		Dag 3		Dag 4		Dag 5		Dag 6		Dag 7	
	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur
Ochtend														
Avond														

Week 2	Dag 1		Dag 2		Dag 3		Dag 4		Dag 5		Dag 6		Dag 7	
	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur
Ochtend														
Avond														

10

Met uw POWERbreathe vertrouwd raken

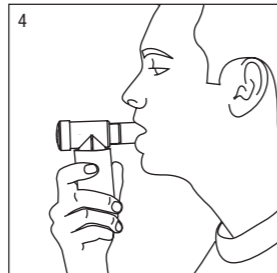


Diagram 4: De POWERbreathe in uw mond plaatsen

Zorg dat u zit of overeind staat en ontspannen bent. Houd de POWERbreathe bij de handvatafdekking vast, neem het mondstuk in uw mond zodat uw lippen de buitendop afdekken en afdichten.

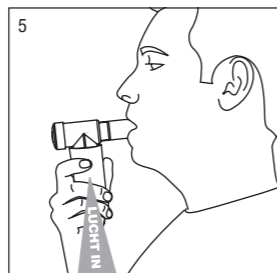


Diagram 5: Inademing door de POWERbreathe

Adem zover als u kunt uit en adem dan snel en krachtig door uw mond in. Adem zo snel mogelijk zoveel mogelijk lucht in met een rechte rug, zodat uw borstkas uitzet.

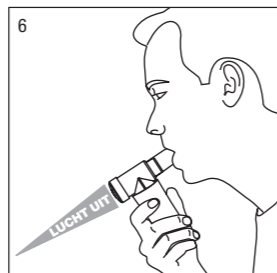


Diagram 6: Uitademing door de POWERbreathe

Adem nu langzaam en rustig door uw mond uit tot uw longen leeg zijn. Laat hierbij de spieren in uw borst en schouders ontspannen. Wacht tot u de behoefte voelt om opnieuw in te ademen. Herhaal deze oefening tot u zich zeker voelt over het ademen door de POWERbreathe.

Opmerking: vermijd snakkend ademen – begint u zich duizelig te voelen, vertraag dan en pauzeer na het uitademen.

Het gebruik van het neus-klemmetje

Zet nu het neus-klemmetje op zodat het uw neusvleugels dicht drukt. Oefen een tijdje door krachtig in te ademen en vervolgens langzaam diep uit te ademen.

Opmerking: de neusclip zal u helpen door de mond te ademen in plaats van door de neus. Hij is echter niet absoluut noodzakelijk en sommige mensen vinden het comfortabeler te oefenen zonder neusclip.

7

Registratie trainingsdagboek

Week 3	Dag 1		Dag 2		Dag 3		Dag 4		Dag 5		Dag 6		Dag 7	
	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur
Ochtend														
Avond														

Week 4	Dag 1		Dag 2		Dag 3		Dag 4		Dag 5		Dag 6		Dag 7	
	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur
Ochtend														
Avond														

Week 5	Dag 1		Dag 2		Dag 3		Dag 4		Dag 5		Dag 6		Dag 7	
	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur
Ochtend														
Avond														

Week 6	Dag 1		Dag 2		Dag 3		Dag 4		Dag 5		Dag 6		Dag 7	
	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur	Lading	Duur
Ochtend														
Avond														

11

Met uw POWERbreathe trainen

Begeleiding voor patiënten

Volg onderstaande instructies op en bekijk de instructie-dvd, tenzij uw arts anders heeft aangegeven. Zorg dat u, voordat u begint met de oefeningen, het onderdeel voorzorgsmaatregelen op pagina 4 van deze handleiding heeft gelezen.

De juiste trainingsbelasting bepalen:

De aanbevolen trainingsroutine voor de POWERbreathe is 30 ademhalingen, twee keer per dag.* Deze oefeningen moeten, zonder ongemak te veroorzaken, met een zo groot mogelijke belasting worden uitgevoerd, om de grootste winst uit de training te behalen.

Stel voor de eerste trainingsdag uw POWERbreathe in op belasting 1 (zie **Diagram 1** - "Vertrouwd raken met uw POWERbreathe").

Voor sommige mensen kunnen de oefeningen bij deze belasting zeer uitdagend zijn. Als u niet in staat bent om de 30 ademhalingen bij deze belasting te voltooien, neem dan een korte pauze en begin opnieuw tot u een totaal van 30 ademhalingen heeft voltooid.

Houd deze training de eerste week tweemaal per dag vol als u het moeilijk vond om 30 ademhalingen te voltooien met belasting 1.

Stel de POWERbreathe de volgende dag in op belasting 2, als u de 30 ademhalingen gemakkelijk kunt voltooien met belasting 1. Doe nogmaals de oefeningen. Ga aan de hand van deze methode door met het verhogen van de trainingsbelasting met een factor 1 per dag, tot u nog maar net 30 ademhalingen kunt voltooien. Wanneer u dit punt heeft bereikt, gaat u een week, twee maal per dag door met het trainen met deze belasting.

Na een week trainen met de POWERbreathe op dezelfde belasting, verhoogt u de trainingsbelasting met een halve draai. Ga de hieropvolgende week door met het trainen op deze belasting. Vanaf dit punt moet u ernaar streven de belasting van de POWERbreathe iedere week een halve draai te verhogen.

Tabel 1 (Pagina 10) is een voorbeeld van een typische trainingsdagboekregistratie voor een patiënt die begint met het gebruik van POWERbreathe. **Tabel 2** is leeg, zodat u uw vooruitgang met de POWERbreathe kunt bijhouden.

** Het trainingsregime van 30 ademhalingen per dag is een regime van hoge intensiteit die zeer effectief is gebleken bij mensen die trainen om hun algemene conditie te verbeteren (Romer & McConnell, 2003). Hoewel het intenser is, biedt dit regime het voordeel dat het korter duurt dan de meer traditionele trainingsregimes van "lage intensiteit", die in klinische onderzoeken zijn toegepast. Recentelijk onderzoek wijst uit dat de voordelen van het trainen op lage en hoge intensiteit gelijk zijn (Gosselink et al, 2010), dus we bevelen het minst tijdrovend regime aan.*

Wanneer u echter moeilijkheden ervaart met de training van hoge intensiteit, raadpleeg dan het hoofdstuk "trainen op lage intensiteit" op de volgende pagina.

8

Gids voor medisch professÚnelen

CONTRA-INDICATIES: Lees het onderdeel over voorzorgsmaatregelen op pagina 4 van deze handleiding en bekijk de instructie-dvd om te beoordelen of een patiënt geschikt is voor training van de ademhalingspijpen.

Voorafgaand aan de aanvang van de training, moeten patiënten worden geïnstrueerd in het juiste gebruik van de POWERbreathe. Raak vertrouwd met de werking van het apparaat voordat u de patiënt helpt bij het juiste gebruik door de hoofdstukken "Met de POWERbreathe vertrouwd raken" en Trainen met de POWERbreathe - handleiding voor patiënten" te lezen. Begeleiding bij het trainen met de POWERbreathe is gebaseerd op hetgeen is gepubliceerd in het journaal van de European Respiratory Society . (McConnel et al, training van de inademingspijpen in obstructieve longaandoeningen; hoe wordt dit toegepast en wat valt er te verwachten). September, deel 2(1), pp39-49, 2005). Bezoek onze website om het hele artikel te downloaden.

Opmerking: Sommige patiënten zijn misschien niet in staat of bereid om een mondstuk te gebruiken. In dat geval kan het mondstuk van de POWERbreathe vervangen worden door een gezichtsmasker om de mond af te sluiten.

Instellen van de trainingsbelasting:

Uit onderzoek is gebleken dat de belasting voor het trainen van de inademingspijpen (MT) 30% boven de maximale inademingspijpersterkte moet liggen om effectief te zijn. Er is ook bewijs dat dat zwaardere belastingen grotere verbeteringen in de kracht van de

inademingspijpen bewerkstelligen. Als u de beschikking hebt over een methode voor het meten van de kracht van de inademingspijpen, b.v. de POWERbreathe KH1 of KH2, dan kunt aan de hand van de conversietabel op pagina 16, u de eerste trainingsbelasting instellen op 30-40% van het MIP. De trainingsbelasting moet vervolgens de volgende 7-10 dagen iedere dag een halve draai worden verhoogd tot 60% van het MIP-basisniveau. De patiënt moet 1 week trainen met deze belasting. Daarna moet de trainingsbelasting wekelijks worden verhoogd om een trainingsbelasting van ongeveer 60% van patiënten nieuwe inademingspijpersterkte te onderhouden.

Opmerking: op 60% MIP-training is inspannend en het kan enige tijd duren voordat de patiënt zonder pauze 30 ademhalingen kan voltooien.

12

Met uw POWERbreathe trainen

Voor een goede trainingstechniek zorgen:

Wanneer u inhaalt door uw POWERbreathe, dan moet u zo snel en zo diep mogelijk inademen. Wanneer u uitademt, moet u langzaam en voorzichtig uitademen, tot uw longen helemaal leeg zijn. Probeer aan het einde van de ademhaling zoveel mogelijk lucht uit te persen, om ervoor te zorgen dat uw longen helemaal leeg zijn. Pauzeer tot u weer een aandringing voelt om adem te halen, voordat u nogmaals inademt (circa 3-4 sec).

U zult merken dat het moeilijker wordt om uw longen helemaal te vullen terwijl u doorgaat met een trainingssessie. Dit komt doordat uw ademhalingspijpen moe worden. Als u niet langer bevredigend kunt ademen, dan neemt u een korte pauze voordat u doorgaat met de training. Als u merkt dat u aan het begin van uw trainingssessie niet volledig kunt inademen, dan is de lading van de POWERbreathe mogelijk te hoog ingesteld. Verminder in dit geval de trainingslading met een halve draai en hervat dan uw trainingssessie. **Opmerking:** Trainen moet een uitdaging zijn. Aan het einde van de 30 trainingsademhalingen moet u het gevoel hebben dat u niet meer door kunt.

Als u buiten adem bent, licht in het hoofd of u moet hoesten, neem dan een korte pauze. Zodra u bent hersteld, gaat u door met de trainingssessie, tot u in het totaal

30 ademhalingen heeft voltooid. Als u een trainingssessie overslaat, voltooi de sessie dan zo snel mogelijk . Als u het meer dan 12 uur overstaat, neger dan de gemiste sessie en ga zoals normaal door met de volgende sessie.

Onderhouden van uw ademhaling:

Na 4-6 weken zouden uw ademhalingspijpen aanzienlijk sterker moeten zijn en zou u minder kortademig mogen zijn tijdens inspanningen. In dit stadium hoeft u uw POWERbreathe niet meer elke dag te gebruiken om uw verbeterde ademhaling te handhaven. Slechts 3 maal per week trainen met uw POWERbreathe is genoeg om een betere leefstijl te genieten en onderhouden.

"Lage intensiteitstraining"– Als u moeilijkheden ervaart met de training, dan wilt u misschien doorgaan met een minder intens, maar langer trainingsregime, die zeer effectief is gebleken voor mensen die aan longaandoeningen lijden. U kunt, indien dit het geval is, overwegen 15 minuten voortdurend ademen met lage instelling proberen (neem in geval van twijfel contact op met uw arts).

9

Gids voor medisch professÚnelen

Een goede trainingstechniek aanmoedigen:

De eerste dagen zijn het moeilijkst voor de patiënt, die zorgvuldige en aandachtige aanmoediging nodig heeft, inclusief ruimte voor korte pauzes. Ze moeten worden aangemoedigd om de ademloze sensatie die door de training teweeg wordt gebracht te tolereren en de trainingsbelasting geleidelijk te vergroten. Er kunnen gewoonlijk vergrotingen van 5-10% per week worden bereikt.

Het is aanbevolen om patiënten aan te moedigen over het gehele bereik van hun vitale capaciteit te trainen om de het grootste mogelijke bewegingsbereik van de ademhalingspijpen te ontwikkelen. Wanneer de ademhalingspijpen van de patiënten moe worden, vinden ze het misschien moeilijk om hogere longvolumes te behalen aan het einde van de inademing. Bij de hogere volumes zijn de inademingspijpen het zwakst en het meest kwetsbaar voor de effecten van vermoeidheid. Patiënten moeten ervoor gewaarschuwd worden dat ze dit kunnen verwachten en ontmoedigd om harder te trainen dan ze kunnen om een "bevredigende ademhaling" te bereiken.

Patiënten moeten ook aangemoedigd worden om zo snel mogelijk tegen de belasting in adem te halen, zodat de inademingspijpen maximaal worden gebruikt. Patiënten moeten ademen met een combinatie van

bewegingen van het diafragma en de borstkas om alle inademingspijpen tijdens een training te gebruiken. Patiënten hebben tijdens een trainingssessie misschien pauzes nodig om te kuchen. Het is belangrijk om de duur van de pauzes zo kort mogelijk te houden, zodat de trainingsstimulans behouden blijft, maar hier moet ook aandachtig mee worden omgegaan en ondersteund worden door uit te leggen waarom het belangrijk is om de duur van deze noodzakelijke "rustperiodes" zo kort mogelijk te houden.

Onderhoudstraining:

Na 4-6 weken van trainen, moeten de ademhalingspijpen van de patiënt aanzienlijk zijn verbeterd en zouden zij zich tijdens oefeningen minder ademloos moeten voelen. Het is in deze fase niet noodzakelijk om iedere dag met de POWERbreathe te trainen om de verbeterde ademhaling te onderhouden. Drie maal per week trainen met de POWERbreathe is genoeg om de trainingseffecten te behouden.

13