

Em caso de dúvidas, consulte um profissional de saúde para saber se o POWERbreathe EX1 é adequado para você

Contra-indicações:


- O POWERbreathe EX1 não é indicado para pacientes com asma que apresentem baixa percepção dos sintomas e sofrem de crises graves e frequentes, ou com percepção anormalmente baixa de dispnéia.
- Não use o POWERbreathe EX1 se estiver sofrendo de ruptura do tímpano ou qualquer outra condição do ouvido.
- O POWERbreathe EX1 não é adequado para pacientes com volume e pressão diastólica final do ventrículo esquerdo elevados.
- O POWERbreathe EX1 não é indicado para pacientes com hipertensão arterial elevada não tratada e incontrolável (hipertensão).
- Bolhas grandes na radiografia de tórax e/ou uma costela quebrada, trauma torácico e/ou uma costela quebrada, transtorno de coagulação completa.
- Se tiver pressão arterial elevada não usada antes da recuperação completa.
- O POWERbreathe EX1 não deve ser usado antes da recuperação completa.
- Se estiver passando por drenagem de líquido cefalorraquidiano (drenagem do LCR)
- Se sofrer de epistaxe (sangramento nasal)
- Se estiver passando ou se recuperando de cirurgia esofágica
- Se estiver com tosse com sangue
- Se tiver hemoptise ativa (tosse com sangue)
- Se estiver passando ou se recuperando de uma ressecção pulmonar ou transplante pulmonar
- Se tiver tido um acidente vascular cerebral (AVC) recentemente
- Se tiver anormalidades cardíacas
- Se tiver asma, enfisema ou doença pulmonar obstrutiva crônica
- Se passou por uma cirurgia de cabeça/pescoço
- Se tiver doença de refluxo gastroesofágico não tratada
- Se sofrer de sintomas de azia grave
- Se passou por uma cirurgia abdominal recente ou tiver uma hérnia abdominal

Em caso de dúvidas, consulte www.powerbreathe.com

Cuidados

Informações de contato

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

 HaB GmbH,
 Porschestra. 4,
 D-21423 Winsen an der Luhe,
 Deutschland.


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

Para outros territórios acesse:
www.powerbreathe.com

Orgulhosamente desenvolvido,
 projetado e fabricado no Reino Unido



O POWERbreathe EX1 é um treinador dos músculos expiratórios sem fármacos; adequado para praticar qualquer pessoa e não deve causar efeitos colaterais prejudiciais quando usado de forma correta. Em caso de dúvidas, sobre a adequação do dispositivo POWERbreathe EX1, ou se tiver problemas médicos, consulte seu médico. Leia as informações a seguir - Cuidados e CONTRAINDICAÇÕES, para garantir o uso seguro e adequado do dispositivo POWERbreathe EX1:

- Não faça alterações em nenhum medicamento prescrito sem consultar o tratamento prescrito sem consultar o médico.
- Não utilize o dispositivo POWERbreathe EX1 enquanto estiver participando de outras atividades nas quais você possa se distrair, como caminhar, correr e dirigir.
- Para evitar a possível transmissão de infecções, recomendamos que não compartilhe seu POWERbreathe EX1 com outros usuários, inclusive membros da família.
- Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.
- O POWERbreathe EX1 foi projetado apenas para exercitar os músculos expiratórios. Nenhum outro uso está previsto ou implícito.
- Qualquer pessoa com menos de 16 anos só deve usar os dispositivos POWERbreathe EMT/IMT com supervisão de um adulto. O POWERbreathe EX1 contém peças pequenas e não é adequado para crianças com menos de 7 anos.
- Ao treinar com o POWERbreathe EX1, você deve sentir resistência (um colapso pulmonar que não tenha ocorrido devido a uma lesão traumática, Aléim disso, as condições a seguir foram destacadas para solicitar orientação do seu médico antes de usar o dispositivo POWERbreathe EX1:
 - Se sentir resfriado, com sinusite ou infecção do trato respiratório, aconselhamos que não use seu POWERbreathe EX1 até que os sintomas desapareçam. Em caso de dúvidas, consulte seu médico.
 - Se estiver passando ou se recuperando de uma ressecção pulmonar ou transplante pulmonar
 - Se estiver com tosse com sangue
 - Se estiver passando ou se recuperando de uma ressecção pulmonar ou transplante pulmonar
 - Se tiver tido um acidente vascular cerebral (AVC) recentemente
 - Se tiver anormalidades cardíacas
 - Se tiver asma, enfisema ou doença pulmonar obstrutiva crônica
 - Se passou por uma cirurgia de cabeça/pescoço
 - Se tiver doença de refluxo gastroesofágico não tratada
 - Se sofrer de sintomas de azia grave

Cuidados

Limpeza

O seu POWERbreathe ficará exposto à saliva durante o uso, assim, recomendamos sua limpeza frequente para mantê-lo em bom estado de funcionamento.

Algumas vezes por semana, mergulhe seu POWERbreathe EX1 em água morna por cerca de dez minutos e, em seguida, limpe-o com um pano macio sob água morna corrente, prestando atenção especial ao bocal. Retire o excesso de água e deixe sobre uma toalha limpa para secar.

Realize o mesmo procedimento uma vez por semana, mas mergulhe seu POWERbreathe EX1 em uma solução de limpeza neutra ou em uma solução de limpeza aprovada em vez de água. A solução de limpeza empregada deve ser destinada ao uso em equipamentos que entram em contato com a boca, como os usados em mamadeiras.

As pastilhas de limpeza POWERbreathe estão disponíveis em alguns distribuidores POWERbreathe, ou acesse www.powerbreathe.com

Para manter o POWERbreathe EX1 nas melhores condições, após a limpeza, segure-o de cabeça para baixo sob uma torneira aberta para que a água possa correr através do dispositivo. Retire o excesso de água e deixe sobre uma toalha limpa para secar.

- Nota:**
- **POWERbreathe EX1 não é adequado para uso na máquina de lavar louça.**
 - **Não seque o POWERbreathe EX1 em superfícies quentes**

Especificações técnicas

Material do bocal.....	Elastômeros termoplásticos (TPE)
Cobertura da alça	Policarbonato
Punho do ajustador de toque suave.....	ABS com sobremoldagem em Santoprene
Válvula da aba.....	Silicone 60
Anel-O	Borracha de nitrilo
Todos os outros componentes	ABS (acrilonitrila butadieno estireno)

Agradecemos por adquirir o dispositivo de treinamento muscular expiratório (TME) / Treinamento de força muscular expiratória (EMST) POWERbreathe EX1. Se usá-lo de forma correta, você começará a destratar dos benefícios de usar o POWERbreathe EX1 em apenas algumas semanas.

Se usá-lo de forma correta, o POWERbreathe EX1 fortalecerá músculos específicos da expiração. O treinamento muscular expiratório TME demonstrou ser útil para condições como AVC, doença de Parkinson, lesão na medula espinhal e outras condições que afetem a capacidade de falar, tossir e engolir.

O POWERbreathe EX1 usa uma técnica conhecida como treinamento de resistência. Ela fortalece os músculos respiratórios expiratórios, fazendo com que trabalhem mais, da mesma forma que você usa pesos para aumentar a força dos músculos do braço. Durante o treinamento com o POWERbreathe EX1, você observará a necessidade de trabalhar mais para expirar. Este é o efeito do treinamento de resistência agindo sobre os músculos utilizados na expiração – principalmente os intercostais internos, transversos do abdome, músculos abdominais e diafragma. Durante a expiração, não haverá resistência e você poderá inspirar normalmente, permitindo a inalação de ar para os pulmões para a próxima expiração. Você talvez conheça algumas técnicas de respiração, como as usadas na toga, que promovem o uso da respiração nasal. Recomendamos sempre o treinamento com o POWERbreathe EX1 exija a expiração pela boca em vez de pelo nariz, as melhorias adicionais na força e no controle da respiração permanecerão quando você voltar à respiração nasal após o treinamento.

O POWERbreathe EX1 é um treinador dos músculos expiratórios sem fármacos; adequado para praticar qualquer pessoa e não deve causar efeitos colaterais prejudiciais quando usado de forma correta. Em caso de dúvidas, sobre a adequação do dispositivo POWERbreathe EX1, ou se tiver problemas médicos, consulte seu médico. Leia as informações a seguir - Cuidados e CONTRAINDICAÇÕES, para garantir o uso seguro e adequado do dispositivo POWERbreathe EX1:

- Não faça alterações em nenhum medicamento prescrito sem consultar o tratamento prescrito sem consultar o médico.
- Não utilize o dispositivo POWERbreathe EX1 enquanto estiver participando de outras atividades nas quais você possa se distrair, como caminhar, correr e dirigir.
- Para evitar a possível transmissão de infecções, recomendamos que não compartilhe seu POWERbreathe EX1 com outros usuários, inclusive membros da família.
- Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.
- O POWERbreathe EX1 foi projetado apenas para exercitar os músculos expiratórios. Nenhum outro uso está previsto ou implícito.
- Qualquer pessoa com menos de 16 anos só deve usar os dispositivos POWERbreathe EMT/IMT com supervisão de um adulto. O POWERbreathe EX1 contém peças pequenas e não é adequado para crianças com menos de 7 anos.
- Ao treinar com o POWERbreathe EX1, você deve sentir resistência (um colapso pulmonar que não tenha ocorrido devido a uma lesão traumática, Aléim disso, as condições a seguir foram destacadas para solicitar orientação do seu médico antes de usar o dispositivo POWERbreathe EX1:
 - Se sentir resfriado, com sinusite ou infecção do trato respiratório, aconselhamos que não use seu POWERbreathe EX1 até que os sintomas desapareçam. Em caso de dúvidas, consulte seu médico.
 - Se estiver passando ou se recuperando de uma ressecção pulmonar ou transplante pulmonar
 - Se estiver com tosse com sangue
 - Se estiver passando ou se recuperando de uma ressecção pulmonar ou transplante pulmonar
 - Se tiver tido um acidente vascular cerebral (AVC) recentemente
 - Se tiver anormalidades cardíacas
 - Se tiver asma, enfisema ou doença pulmonar obstrutiva crônica
 - Se passou por uma cirurgia de cabeça/pescoço
 - Se tiver doença de refluxo gastroesofágico não tratada
 - Se sofrer de sintomas de azia grave
 - Se passou por uma cirurgia abdominal recente ou tiver uma hérnia abdominal

Introdução

Intervalo de seleção de carga

Carga	do modelo (cmH ₂ O)										
	Configuração de carga										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EX1-Medic	10	17	24	31	38	45	52	59	66	73	80

Isenções de responsabilidade

Os dispositivos POWERbreathe não são brinquedos. Este produto foi projetado para ser usado apenas para exercícios respiratórios. Qualquer outro uso não é recomendado. Sempre procure o conselho do seu médico ou outro profissional de saúde sobre qualquer dúvida que possa ter em relação a um problema médico. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença. Os resultados individuais podem variar. Nenhuma reclamação é feita ou implícita no uso ou resultados usando o equipamento aqui contido.

Sempre leia o manual do usuário antes de usar.
 O material deste manual é apenas para fins informativos.

Os dispositivos POWERbreathe contêm peças pequenas e não são adequados para crianças com menos de 7 anos. Nota: Este produto vem lacrado para manter a higiene e não pode ser devolvido se o lacre estiver quebrado. A POWERbreathe International Ltd não faz representações ou garantias em relação a este manual ou em relação aos produtos aqui descritos. A POWERbreathe International Ltd não será responsável por quaisquer danos, diretos, indiretos ou incidentais, consequentes ou especiais, decorrentes ou relacionados ao uso indevido ou desvios do uso pretendido deste material ou dos produtos aqui descritos.

POWERbreathe é um produto patenteado e protegido por direitos autorais de design. Todos os direitos reservados. As especificações podem ser alteradas sem notificação prévia devido ao programa contínuo de desenvolvimento do fabricante.

O tipo de logotipo POWERbreathe é uma marca registrada da POWERbreathe Holdings Ltd.

Todos os nomes de produtos POWERbreathe são marcas comerciais ou marcas registradas da POWERbreathe Holdings Ltd.

Todos os dados estavam corretos no momento da impressão.
 POWERbreathe Holdings Ltd. Exceto erros e omissões © 010/2022

Índice

Introdução 1

Cuidados 2 e 3

Descrição do produto – Índice 4

Introdução ao POWERbreathe EX1 5 e 6

Treinamento com o EX1 7 e 8

Montagem do POWERbreathe EX1 9

Garantia..... 10

Orientação para profissionais de saúde 11

Informações de contato 12

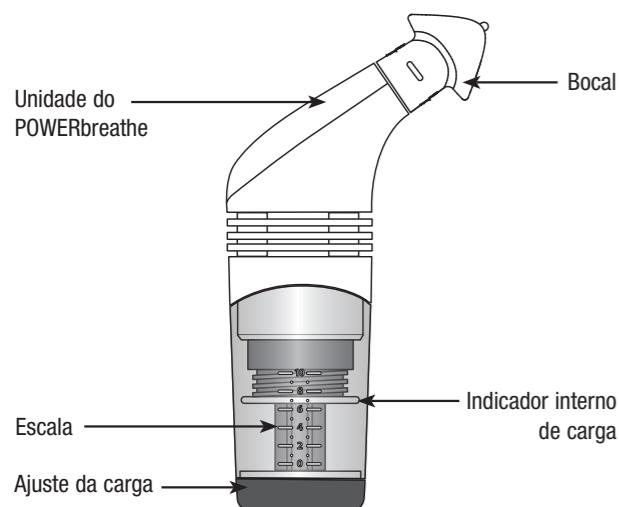
Limpeza e especificações técnicas 13

Intervalo de seleção de carga e isenção de responsabilidade 14

POWERbreathe® EX1™-Medic

Manual do usuário





Bolsa para armazenamento



Manual do usuário

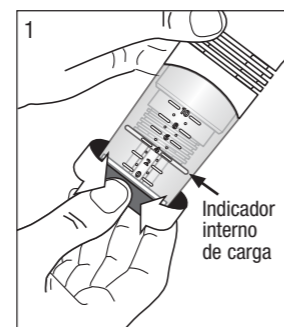


Diagrama 1: Ajuste do POWERbreathe
Retire o POWERbreathe EX1 da embalagem. Segurando o POWERbreathe EX1 na posição vertical, pratique o ajuste da carga de treinamento: Gire o botão de ajuste de carga no sentido horário para aumentar a carga de treinamento; gire o botão de ajuste de carga no sentido anti-horário para reduzir a carga de treinamento. Observe que uma escala numerada fica visível na lateral do POWERbreathe EX1. Conforme o botão de ajuste de carga é girado, a faixa indicadora branca interna se move para cima ou para baixo, indicando sua carga de treinamento atual nesta escala. Consulte a página 7: Encontre sua carga de treinamento correta para definir a resistência correta para você treinar.

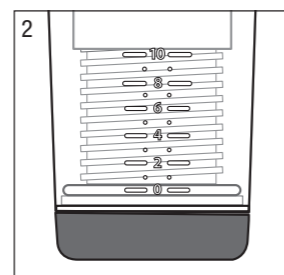


Diagrama 2: Carga 0
Agora configure o POWERbreathe EX1 para a carga 0. Nesta carga, a base da faixa branca interna deve ficar alinhada com o menor número da escala, conforme mostrado no diagrama. **Nota: Não tente reduzir a carga abaixo de 0, pois isso pode danificar a rosca de ajuste.**

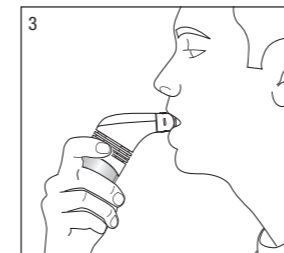


Diagrama 3: Colocando o POWERbreathe EX1 na sua boca
Fique sentado ou em pé e relaxe. Segurando o POWERbreathe EX1 pela alça, coloque o bocal na boca de modo que seus lábios cubram a proteção externa fazendo uma vedação, e os blocos de mordida do bocal fiquem presos entre os dentes superiores e inferiores.



Diagrama 4: Inalação através do POWERbreathe EX1.
Em primeiro lugar, respire lenta e passivamente, o máximo que puder, enchendo os pulmões com o máximo de ar possível, segure o ar por 1 segundo.

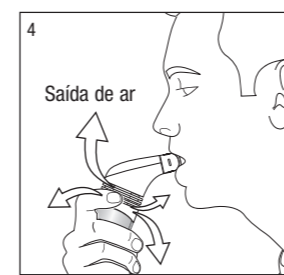


Diagrama 5: Expirando através do POWERbreathe EX1.
Respire rapidamente e com força pelo bocal, expirando o máximo de ar que conseguir.
Nota: Não fique ofegante – se começar a se sentir tontura, diminua a velocidade e faça uma pausa no final da expiração.

Quando encontrar a carga correta, tente completar 5 séries de 5 respirações por dia com um minuto de descanso entre as séries, e faça isso 5 vezes por semana.

diário e manter um registro do seu progresso, acesse: powerbreathe.com

Alcançando uma boa técnica de treinamento:

Ao expirar pelo POWERbreathe EX1, você deve expirar pela boca o mais rápido e com a maior força possível. Ao inspirar, inspire lenta e suavemente até que seus pulmões estejam completamente cheios. Faça uma pausa até sentir vontade de expirar novamente antes de expirar novamente antes de expirar novamente.

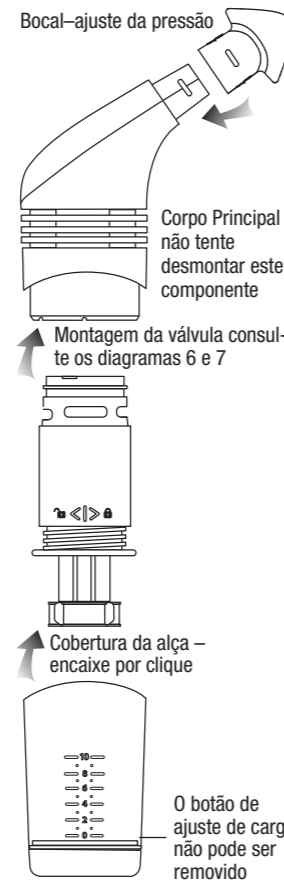
Você perceberá que fica mais difícil esvaziar completamente os pulmões à medida que continua respirando durante uma sessão de treinamento. Isso ocorre porque os músculos da respiração estão ficando cansados. Se não conseguir mais respirar de forma satisfatória, faça uma pequena pausa antes de continuar o treinamento. Se você não conseguir completar uma respiração no início da sua sessão de treinamento, a carga pode estar muito alta. Nesse caso, basta diminuir a carga de treinamento em meia volta e continuar sua sessão. Nota: O treinamento deve parecer desafiador, mas não deve causar desconforto. No final das 5 séries de 5

respirações, você deverá sentir como se não pudesse mais continuar.

Se sentir falta de ar, tonturas ou precisar tossir, faça uma pausa. Depois de se recuperar, continue a sessão de treinamento até completar as 5 séries de 5 respirações. Se perder uma sessão de treinamento, simplesmente complete a sessão o quanto antes. Se perder por mais de 12 horas, ignore a sessão perdida e continue com sua próxima sessão de treinamento normalmente.

Mantendo sua respiração:

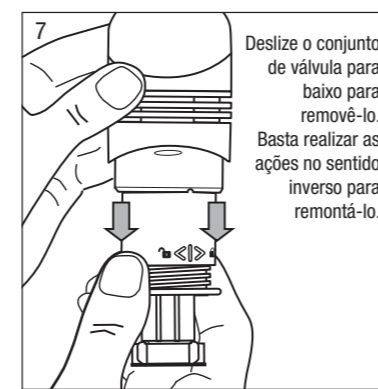
Depois de 5 semanas, seus músculos respiratórios devem ter melhorado substancialmente e você deverá sentir uma melhora na respiração. Nesta fase, você não precisará usar o POWERbreathe EX1 todos os dias para manter sua respiração melhorada. Deve ser suficiente treinar com o dispositivo POWERbreathe EX1 apenas 3 dias por semana para continuar mantendo as melhorias.



Nota: as partes componentes (com exceção do conjunto da válvula) do POWERbreathe EX1, podem ser desmontadas. Isso não é recomendado, pois peças pequenas podem ser facilmente perdidas.



Para destravar e liberar o conjunto da válvula do corpo principal, remova a tampa da alça. Gire suavemente o conjunto da válvula no sentido anti-horário para destravar.



Deslize o conjunto de válvula para baixo para removê-lo. Basta realizar as ações no sentido inverso para remontá-lo.

* Esta garantia confere direitos legais específicos ao comprador. O comprador também pode ter outros direitos legais. A POWERbreathe International Ltd. garante ao comprador original, cujo nome será devidamente registrado, que o produto vendido por ela está livre de defeitos de material e mão de obra. As obrigações da POWERbreathe International Ltd. sob esta garantia estão limitadas ao reparo e substituição da peça ou peças da unidade que sejam consideradas defeituosas no material ou mão de obra após inspeção. O uso indevido, abuso ou acidentes, negligência com relação aos cuidados, manutenção inadequada ou uso comercial, caixas rachadas ou quebradas não são cobertos por esta garantia. Durante o período de garantia de dois anos, o produto será reparado ou substituído (a nosso critério, sem custo). A garantia não cobre danos ou prejuízos consequentes causados por serviços não autorizados pela POWERbreathe International Ltd. As garantias aqui contidas substituem expressamente quaisquer outras garantias, incluindo garantia implícita de comercialização e/ou adequação à finalidade.

Para ativar sua garantia
Registre a compra do seu
POWERbreathe EX1 acessando www.powerbreathe.com
Agradecemos

Orientação para os pacientes

Siga as instruções abaixo, a menos que seja instruído de outra forma pelo seu médico. Antes de iniciar os exercícios, leia atentamente a seção de cuidados nas páginas 2 e 3 deste manual.

Encontrando sua carga de treinamento correta:

A rotina recomendada de EMT POWERbreathe é de 5 séries de 5 respirações por dia. Para aproveitar ao máximo o treinamento, esses exercícios devem ser realizados com a carga mais forte possível, mas que não cause desconforto.

Para o primeiro dia de treinamento, configure seu dispositivo POWERbreathe EX1 para a carga 0 (consulte os Diagramas 1 e 2 - "Adaptando-se ao POWERbreathe EX1"). Algumas pessoas podem achar os exercícios muito desafiadores com essa carga. Se achar que não consegue completar 5 respirações com essa carga de uma só vez, faça um breve descanso e comece novamente até ter acumulado um total de 5 respirações. Descanse por 1 minuto e depois repita com o objetivo de mais 5 respirações com descanso, se necessário.

Se achou difícil completar as 5 respirações na carga 0 de uma só vez, trabalhe gradualmente até 5 séries de 5 respirações com essa carga, fazendo pausas quando

necessário e descansando por pelo menos 1 minuto entre as séries.

Se achar que consegue facilmente completar as 5 séries de 5 respirações com carga 0, no dia seguinte você deverá configurar seu POWERbreathe EX1 para a carga 1. Complete os exercícios novamente. Com este método, continue aumentando a carga do treinamento em 1 configuração por dia, até que consiga completar apenas 5 respirações de treinamento em uma única tentativa. Quando chegar a este ponto, continue treinando com esta carga fazendo 5 séries de 5 respirações com 1 minuto de descanso entre cada série, e repita isso 5 vezes por semana.

Após uma semana de treinamento com o POWERbreathe EX1 com a mesma carga, aumente a carga em meia volta. Continue treinando com essa carga por mais uma semana. Deste ponto em diante, você deve tentar aumentar a carga em meia volta a cada semana.

Para obter um exemplo de um diário de treinamento típico e para baixar/imprimir páginas em branco do

Contraindicações: Leia a seção de cuidados nas páginas 2 e 3 deste manual para avaliar a adequação de um paciente ao treinamento muscular expiratório (TME).

Os pacientes devem ser orientados sobre o uso adequado do POWERbreathe EX1 antes de iniciar o treinamento. Familiarize-se com o funcionamento do dispositivo antes de ajudar um paciente em seu uso correto consultando as seções "Adaptando-se ao POWERbreathe EX1" e "Treinamento com o POWERbreathe EX1 - Orientação para os pacientes".

Nota: Alguns pacientes podem não conseguir ou não querer usar o bocal. Neste caso, o bocal do POWERbreathe EX1 pode ser substituído por uma máscara facial acoplada a um espaçador EX1, para permitir o treinamento.

Configurando a carga de treinamento: Com base em pesquisas clínicas na área de EMT/EMST, uma carga de treinamento entre 50%-75% da PEmáx. dos pacientes, dependendo da condição médica dos pacientes, mostra-se como mais benéfica.

Se tiver acesso a um meio para medir a força muscular expiratória, você poderá configurar a carga de treinamento inicial para 50%-75% da Pressão expiratória máxima (PEmáx) usando a tabela de conversão da página 14.

Depois disso, a carga de treinamento deve ser aumentada semanalmente para manter o efeito do treinamento.

Ensinando uma boa técnica de treinamento:

Os primeiros dias são os mais desafiadores

para o paciente, pois eles precisarão de um treinamento cuidadoso e sensível, incluindo a possibilidade de pequenas pausas.

À medida que os músculos expiratórios ficam cansados, o paciente pode achar mais difícil expirar completamente no final da expiração.

Os pacientes devem ser encorajados a expirar contra a carga o mais rápido possível, a fim de revigorar ao máximo seus músculos expiratórios. Os pacientes podem precisar de pausas durante uma sessão de treinamento para tossir ou porque se sentem sem fôlego. É importante que a duração dessas pausas seja minimizada, se possível, a fim de manter o estímulo de treinamento para tossir ou porque se sentem sem fôlego. É importante que a duração desses períodos de "descanso" forçados.

Treinamento de manutenção: Depois de 5 semanas de treinamento, os músculos expiratórios do paciente devem ter melhorado substancialmente. Nesta fase não é necessário treinar com o POWERbreathe EX1 5 dias por semana para manter a respiração melhorada. Treinar com o POWERbreathe EX1 três vezes por semana será suficiente para manter os efeitos do treinamento.