

POWERbreathe PLUS Serisi

(PLUS LR, MR, HR)

Kullanım Kılavuzu



İthalatçı Firma

Naz Medikal Özel Sağlık Hiz. ve Ürünleri San. Tic. Ltd. Şti.

Söğütlüçeşme Cad. Bayrak Apt. No: 146/6 Kadıköy/İstanbul

Tel: 0216 414 36 30

Faks: 0216 345 52 67

naz@nazmedikal.com.tr

www.nazmedikal.com.tr

Üretici Firma

POWERbreathe International Ltd.

Northfield Road, Southam, Warwickshire, CV47 0FG

Telephone: +44 (0)1926 816100

POWERbreathe Plus Cihazını tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz.

LÜTFEN CİHAZI KULLANMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE KULLANIM KILAVUZUNU OKUYUNUZ.

- Giriş.....	2
- Önlemler.....	2,3
- Ürün Şematik Görünümü.....	3
- Medic Plus'a Alışmak.....	4
- Medic Plus'u Kullanma.....	5,6,7
- Bakım ve Temizlik.....	7,8
- Teknik Özellikler.....	9
- Direnç Aralık Ayar Tablosu.....	9

Giriş

POWERbreathe Plus, solunum kaslarınızı güçlendirerek egzersiz veya aktivite esnasında nefes darlığınızı azaltacaktır. POWERbreathe Plus direnç çalışması denilen tekniği kullanır. Bu teknikle solunum kasları daha fazla çalışarak daha güçlü hale gelir. Bunu kol kaslarınızı güçlendirmek için ağırlık kaldırmaya benzetebilirsiniz. POWERbreathe Plus ile çalışırken nefes alabilmek için daha fazla çaba göstermeniz gerektiğini fark edeceksiniz. Bu primer nefes alma kasları ile diyafragma ve göğüs kafesi kaslarının direnç çalışması sonucu ortaya çıkmaktadır. Nefes verirken direnç olmadığı için soluğunuzu doğal bir şekilde vererek göğüs ve solunum kaslarının dinlenmesini sağlayabilirsiniz. Doğru ve düzenli kullandığınız takdirde POWERbreathe Plus'ın faydalarını birkaç hafta içerisinde gözlemleme şansına sahip olacaksınız.

POWERbreathe Plus'dan maksimum fayda sağlayabilmek için kullanım kılavuzunu dikkatle okuyabilir, www.nazmedikal.com.tr – www.solunumfzyoterapisi.com web sayfalarını ziyaret ederek ürüne alışmak için zaman ayırabilirsiniz.

Önlemler

POWERbreathe Plus hemen hemen herkes için uygundur ve doğru kullanıldığı takdirde hiçbir yan etkisi yoktur. Lütfen aşağıdakileri dikkatle okuyarak güvenli ve düzgün bir şekilde kullandığınızdan emin olun.

Kontrendikasyonlar

POWERbreathe Plus ile spontan pnömotoraks hikayesi olanlarda inspiratuvar kas egzersizleri önerilmemektedir. Rahatsızlığın tekrarına yol açabilir.

Travmatik pnömotoraks ve/veya kaburga kırığı olanlarda tam düzelme olmadan POWERbreathe Plus kullanılmamalıdır. Eğer POWERbreathe Plus kullanımının uygun olup olmayacağına dair bir şüpheniz veya bir tıbbi probleminiz varsa lütfen doktorunuza danışın.

POWERbreathe Plus düşük semptom algılaması olan ve sık ciddi atakları olan astımlı hastalar için uygun değildir.

Doktorunuza danışmadan reçete edilmiş ilaçlarınızda bir değişiklik yapmayın.

Bu ürün herhangi bir hastalığa tanı koymak, tedavi etmek veya önlemek amacı ile tasarlanmamıştır. POWERbreathe Plus sadece inspiratuvar kasları çalıştırmak için dizayn edilmiştir.

-16 yaşından küçüklerin POWERbreathe Plus'ı bir erişkin gözetiminde kullanması gereklidir, küçük parçalar ihtiva ettiği için 7 yaşından küçük çocuklar için uygun değildir.

- POWERbreathe Plus ile çalışırken nefes alma esnasında bir direnç hissetmelisiniz ama ağrı olmamalıdır. Eğer uygulama yaparken ağrı hissediyorsanız çalışmayı kesin ve doktorunuza danışın.

- Bazı kullanıcılar özellikle bir soğuk algınlığı sonrası kullanıyorsa kulakta hafif rahatsızlık hissedebilir. Bu ağızla kulaklar arasında basıncın iyi ayarlanmamasından kaynaklanmaktadır. Eğer semptomlar devam ediyorsa doktorunuza danışın.

- Soğuk algınlığı, sinüzit veya solunum yolu enfeksiyonu geçiriyorsanız belirtiler düzelineye kadar kullanmamanızı öneririz. Şüphe halinde doktorunuza danışın.

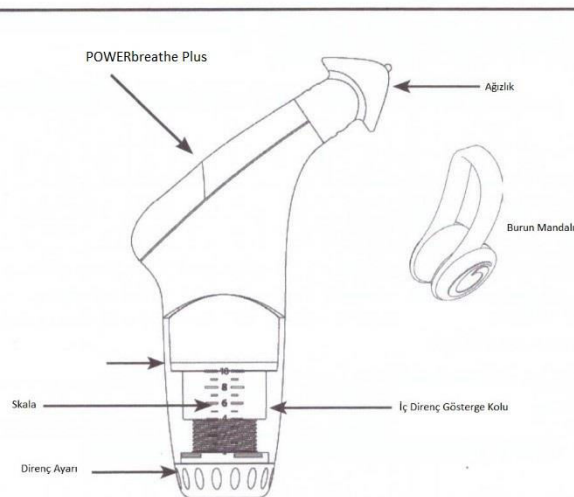
- Eğer kulak zarınız delik ve buna bağlı problemlerinizi varsa kullanmayın.

- Enfeksiyonların bulaşma riskini düşünerek POWERbreathe Plus'ı aile üyeleri dahil başkaları ile paylaşmayın.

- POWERbreathe Plus'ın KOAH & Astım gibi hastalıklarda semptomları düzelttiği, egzersiz toleransını ve yaşam kalitesini arttırdığı klinik olarak ispat edilmiştir.

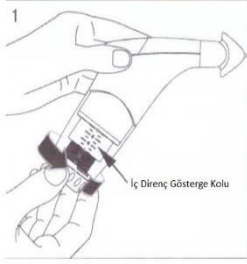
- Eğer siz veya doktorunuz POWERbreathe Plus'ın klinik etkinliği konusunda daha fazla bilgiye gereksinim duyuyorsanız web sitesini ziyaret edebilirsiniz, daha fazla sorunuz varsa ülkenizdeki lokal distribütörünüz Naz Medikal'i arayabilirsiniz.

Şematik Görünüm



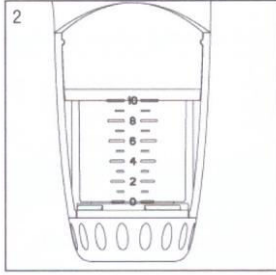
PLUS'A ALIŞMAK

Şekil 1- Direnç Ayarı



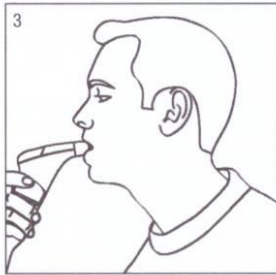
Ürünü kutusundan çıkarınız. Plus'ı dik tutarak egzersiziniz için direnç seviyesi ayarını yapın. Direnç ayar okunu saat yönünde çevirerek çalışma yükünü arttırabilir, aksi yönde çevirerek azaltabilirsiniz. Direnç ayarı için skala size yardımcı olacaktır. Direnç ayar oku çevrildiği zaman iç direnç gösterge kolu aşağı yukarı hareket eder ve o anki çalışma yükünü gösterge üzerinde gösterir.

Şekil 2- Direnç Seviyesi 0



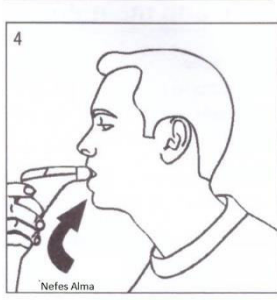
Plus'ı 0. seviyeye ayarlayınız. Bu seviyede iç direnç ayar kolu ucu şekilde görüldüğü gibi gösterge alt ucunda hizalanmalıdır. Not: Direnci 0'ın altında ters istikamete çevirmeye çalışmayın, cihaza zarar verebilirsiniz.

Şekil 3- Plus'ı Ağızınıza Yerleřtirmek



Oturur vaziyette veya ayakta kendinizi hazır ve rahat hissettiğinizde uygulamaya başlayın. Plus'ı ağızlığının ısırma kısmı üst ve alt dişler arasında kalacak, dudaklarınız ağızlığın dış kısmını kavrayacak şekilde ağızınıza yerleştirin.

Şekil 4- Plus'dan Nefes Almak



Nefesinizi tam olarak boşalttıktan sonra ağızdan hızlı, kuvvetli bir nefes alın. Alabileceğiniz maksimum havayı, olabilecek maksimum hızda, sırtınız düz bir şekilde göğsünüzü genişleterek içinize çekin.

Şekil 5- Plus'dan Nefes Vermek



Ağızınızdan pasif olarak yavaş bir şekilde ciğeriniz boşalınca kadar nefes verin. Göğüs ve omuz kaslarınızın gevşemesini sağlayın. Tekrar nefes alma ihtiyacınız ortaya çıktığı zaman Plus'dan nefes almaya hazırsanız egzersizi tekrarlayın.

Not: Eğer baş dönmesi hissediyorsanız nefes verdikten sonra bir süre bekleyin.

Şekil 6- Burun Mandalının Kullanılması



Burun mandalını her iki burun deliğini bastırarak şekilde takın. Derin, hızlı bir nefes alıp yavaşça vermeyi deneyin.

Not: Burun mandalı burundan nefes almanızı engelleyerek ağızdan nefes almanızı sağlamak içindir. Bazı kişiler burun mandalı olmadan daha rahat nefes alabildiklerini ifade ettikleri için olmazsa olmaz bir aksesuar değildir.

Doğru çalışma yükünü bulmak

Rutin olarak önerilen Plus'ı günde 2 kere 30'ar kez kullanmaktır. Maksimum fayda sağlamak için bu egzersizler herhangi bir rahatsızlığa yol açmadan, mümkün olan en güçlü şekilde tekrarlanmalıdır.

Egzersizlerin ilk gününde Plus'ı 0 seviyesine getirin. (Plus'a alışmak) Bazıları bu seviyede çalışmayı uygun görürler. Eğer bu seviyede arka arkaya 30 kez manevra yapmak zor gelirse kısa bir dinlenme sonrası total 30 nefes olacak şekilde seansı tamamlamaya çalışın. Eğer 0. seviyede 30 nefesi tamamlamak zor geliyorsa ilk hafta için günde 2 kez 30 nefes 0. seviyede çalışmaya devam edin. Eğer ilk gün 0. seviyede egzersizleri kolaylıkla tamamlıyorsanız, 2. gün seviyeyi bir çeyrek tur arttırarak çalışın. Bu yöntemi izleyerek her gün bir çeyrek tur arttırarak zorlanmaya başladığınız seviyeye kadar gelin. Zorlanmaya başladığınız seviyede egzersizlere 1 hafta devam edin. Sonraki haftada seviyeyi bir çeyrek tur arttırarak ondan sonraki her hafta için de çeyrek tur arttırmayı hedefleyin. Günde 2 kez 30 nefes egzersiz rejimi, genel fitness durumunu arttırmak isteyen kişiler için çok etkili bir yüksek yoğunluklu egzersiz rejimidir.

İyi Egzersiz Tekniğini Yakalamak

POWERbreathe Plus'dan nefes alırken mümkün olduğunca hızlı ve derin nefes çekmeniz gerekmektedir. Nefes verirken de akciğerleriniz boşalınca kadar yavaş ve zorlamadan sonuna kadar verin. Nefesinizin sonunda göğsünüzü sıkıştırarak, akciğerlerinizin tam olarak boşalmasını sağlayın. Egzersiz sırasında akciğerleri tam olarak doldurmanızın güçleştiğini göreceksiniz. Bu solunum kaslarınızın yorulmasından kaynaklanmaktadır. Eğer tatmin edici bir soluk alamazsanız egzersize devam etmeden önce kısa bir ara verin. Eğer egzersizin başlarında soluk almada zorlanıyorsanız Plus'ın direnç seviyesi fazla ayarlanmış olabilir. Böyle bir durumda direnç seviyesini çeyrek tur azaltın ve egzersize öyle devam edin.

Not: Egzersizler motive edici olmalıdır. 30 nefeslik çalışmanın sonucunda sanki daha fazla devam edemeyecek şekilde çalışmayı hedeflemelisiniz.

Çalışmanız esnasında nefessiz kalır, başınızda bir hafiflik hisseder veya öksürük olursa kısa bir ara verin. Kendinizi iyi hissetmeye başladığınızda 30 nefesi tamamlayacak şekilde çalışmaya devam edin. Eğer çalışmanız gereken saatin üzerinden 12 saatten fazla bir zaman geçmişse o seansı atlayarak bir sonraki seansı gerçekleştirin.

POWERbreathe Plus ile Egzersiz Öncesi Isınma İçin Kullanım

Araştırmalar normal rutin egzersiz öncesi ısınma hareketlerinde solunum kaslarının ihmal edildiğini ve egzersiz esnasında aşırı nefessiz kalmanın ortaya çıktığını göstermektedir. POWERbreathe Plus, azaltılmış bir direnç seçerek egzersiz öncesi solunum kaslarının ısınması için de kullanılabilir. Isınma egzersizleri için direnç, normal çalışma direncinin %80 'ine ayarlanmalıdır. Çalışmakta olduğunuz dirence göre ideal egzersiz öncesi ısınma direncinizin ne olması gerektiğini aşağıdaki tabloda görebilirsiniz.

Normal Egzersiz Seviyesi	İdeal Egzersiz Öncesi Isınma Seviyesi
10	8
9	7
8	6.5
7	5.5
6	5
5	4
4	3
3	2.5
2	1.5
1	1
0	0

Lütfen kullanmadığınız Plus parçalarını güvenli bir yerde saklayınız.

BAKIM ve TEMİZLİK

Dikkat edilecek noktalar:

POWERbreathe Plus güçlü ve dayanıklı olarak imal edilmiş bir cihazdır. Az bir bakımla yıllarca dayanması beklenir. POWERbreathe Plus'ın iyi bir durumda kalabilmesi için lütfen aşağıdaki uyarıları okuyunuz.

- Direnci O'ın altına düşürmeye çalışmayın, cihaza zarar verebilirsiniz.
- POWERbreathe Plus'ınızı size verilen çantada veya temiz, hijyenik uygun bir saklama kabında muhafaza ediniz. Saklamadan önce kuru olmasına dikkat edin.

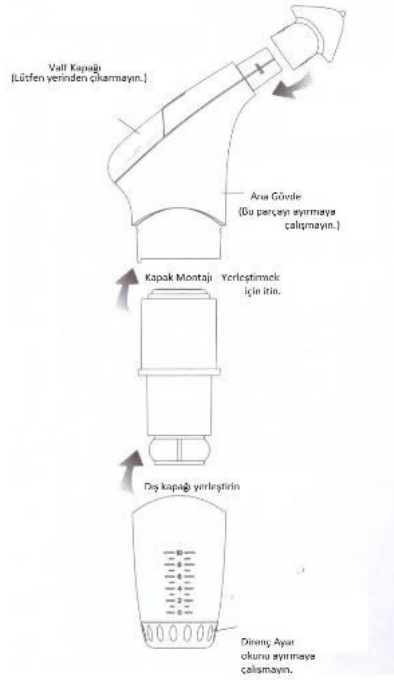
TEMİZLEME

Plus kullanım esnasında tükürüğe maruz kalacaktır ve bu yüzden randımanlı çalışması için sıklıkla temizlenmesi önerilir.

Plus'ı haftada birkaç kez 10 dakika ılık suyun içine sokun. Daha sonra akan ılık suyun altında yumuşak bir bezle ağız parçasına dikkat ederek silin. Cihazı silkeleyerek fazla suyun gitmesini sağlayın ve temiz bir havlu üzerinde kurumaya bırakın.

Haftada bir kez aynı prosedürü Plus'ı hafif veya onaylanmış temizlik solüsyonu içerisine sokarak tekrarlayın. Temizlik solüsyonu ağızla temas eden, örneğin bebeklerin biberonu gibi ürünlerin temizliği için önerilen bir solüsyon olması gerekir. POWERbreathe Plus'ı en iyi şekilde bakımını sağlamak için temizledikten sonra akan suyun altında, suyun cihazın içinden geçebileceği şekilde baş aşağı bir pozisyonda durulayın. Fazla suyu silkeleyerek uzaklaştırın ve temiz bir havlu üzerinde kurumaya bırakın.

Eğer daha detaylı bir temizlik gerekiyorsa Plus aşağıdaki gibi parçalarına ayrılabilir.



Plus'ı parçalarına ayırıp ürün kutusundan çıkan Powerbreathe temizleme tableti ile hazırladığınız solüsyonda en az 30 dak. bekletip solüsyondan arındırmak için akan su altında iyice durulayın ve temiz bir havlu üzeriinde kurumaya bırakın.

Parçaların kaybolmaması için dikkatli olunmalıdır.
Plus bulaşık makinesinde temizlik için uygun değildir.

TEKNİK ÖZELLİKLER

<u>Parça</u>	<u>Materyal</u>
Ağız Parçası	PVC
Yaprak Valf	Silikon kauçuk
O-ring	Nitril kauçuk

Materyaller bileşim, katkı maddeleri ve özellikleri açısından Tıbbi Cihaz Direktifi 93/42/EEC 'ye göre düzenlenmiş ve FDA uyumludur.

Direnç Seçim Aralığı Tablosu

Uygun direnç şekilleri; 1-Kalibre edilmiş yay gericinin analog yapısı ve seçilen direncin hassasiyeti ile 2-İnspiratuvar akım hızının fazla olması halinde daha fazla yay kompresyonu ve dirençte çok küçük bir artış olabilir.(Caine & Mc Connell 2000). Bu etki yaylı bütün cihazlar için geçerlidir ve yay aralığının genişlemesi ile derecesi de büyür.(Maksimum aralığı 90 cmH₂O olan bir yayda, bunun yarısı kadar olan bir yaya göre daha fazladır.) Aynı zamanda düşük mutlak direnç ayarlarında ise bu durum daha fazladır.(Caine & Mc Connell 2000)

Model	Load (- cmH ₂ O) @ 1l.sec-1										
	Load Setting										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LR	17	25	33	41	49	58	66	74	82	90	98
MR	23	39	55	72	88	104	121	137	153	170	186
HR	29	53	78	102	127	151	176	200	225	249	274

Sağlıklı Günler Dileriz.