

SHAKER KULLANIMINDA UYGULANMASI GEREKEN TEKNİK

- DERİN NEFES ALIP NEFESİNİZİ BİR MÜDDET TUTUN.
- SHAKER'I AĞZINIZA YERLEŞTİRİP ÇENENİZİ MÜMKÜN OLDUĞU KADAR SIKIP NEFES VERİN.
- SHAKER'A NEFES VERME İŞLEMİNİ TİTREŞİMLERİ GÖĞSÜNÜZDE EN YOĞUN OLARAK HİSSETTİĞİNİZ AÇIDAN TEKRARLAYIN.
- NEFES VERME İŞLEMİNİN ZORLU OLMASI GEREKMEZ. BUNUN SÜRATİNİ SİZ AYARLAYACAKSINIZ.
- SHAKER'DAN BİRÇOK DEFA NEFES VERME İŞLEMİNE (GENELLİKLE GÜNDE 2-4 DEFA 5-15 DAKİKA) MUKUSUN MOBİLİZASYONUNU ÇOĞALTMAK İÇİN ÖKSÜRÜK İSTEĞİ GELSE DE TUTARAK DEVAM EDİN.
- BU MUKUS GEVŞETME SOLUKLARINDAN SONRA ALDIĞINIZ NEFESİN DERİNLİĞİNİ VE SHAKER'DAN VERDİĞİNİZ NEFESİN HIZINI ÖKSÜRÜK VE BALGAM ÇIKARMAYI SAĞLAMAK İÇİN ARTTIRIN. BALGAM TAMAMEN TEMİZLENİNCEYE KADAR İŞLEMLERE DEVAM EDİN.

DOKTORUNUZ/SOLUNUM FİZYOTERAPİSTİNİZ BAŞKA BİR ŞEKİLDE ÖNERMEDİYSE;

Her gün minimum 2, maksimum 4 seans, her seans minimum 5, maksimum 15 dak. olacak şekilde uygulamanız önerilir.