

# POWERbreathe EX1 Serisi

(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](mailto:naz@nazmedikal.com.tr)

[www.nazmedikal.com.tr](http://www.nazmedikal.com.tr)

### Üretici Firma

POWERbreathe International Ltd.

Northfield Road, Southam, Warwickshire, CV47 0FG

Telephone: +44 (0)1926 816100

**POWERbreathe EX1 Cihazını tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz.**

***LÜTFEN CİHAZI KULLANMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE KULLANIM KILAVUZUNU OKUYUNUZ.***

Giriş.....	2
Önlemler.....	3,4
Ürün Şematik Görünümü.....	4
EX1'e Alışmak.....	5
Doğru Çalışma Yükünü Bulmak.....	6
Bakım ve Temizlik.....	6,7
Teknik Özellikler.....	8
Direnç Aralık Ayar Tablosu.....	8

## **Giriş**

POWERbreathe EX1 EMT Cihazını tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz.

POWERbreathe EX1 EMT cihazları, ekspiratuar kas eğitimi gerçekleştirilmek için kullanılan, taşınabilir, ilaçsız solunum egzersiz cihazlarıdır. Ekspiratuar kas eğitimi veya EMT cihazları, nefes verirken kullandığınız kasları, yani ekspiratuar kaslarınızı çalıştırır.

POWERbreathe EX1 EMT cihazları, direnç eğitimi olarak bilinen bir teknik kullanır. Bu teknikle soluk verme kaslarınız daha fazla çalışarak daha güçlü hale gelir. Bunu kol kaslarınızı güçlendirmek için ağırlık kaldırmaya benzetebilirsiniz. Cihaz üzerindeki ayarlanabilir dirence karşı nefes vermek, ekspiratuar kas gücünüzü ve dayanıklılığını artırmak, işlevini geliştirmek üzere ekspiratuar kaslarınızın daha fazla çalışmasını sağlar. Doğru ve düzenli kullandığınız takdirde POWERbreathe EX1'in faydalarını sadece birkaç hafta içerisinde gözlemlene şansına sahip olacaksınız.

POWERbreathe EX1 EMT Cihazları, öksürürken, üfleli bir enstrüman çalarken veya şarkı söylerken olduğu gibi, ciğerlerinizdeki havayı zorla boşaltma ihtiyacı hissettiğiniz durumlarda faydalıdır. Felç veya Parkinson gibi yutma güçlüğü veya konuşma zorluğuna neden olan tıbbi durumlarda, omurilik yaralanmasının yanı sıra hareket kabiliyetini etkileyen diğer durumlarda da faydalıdır.

Spor performanslarını geliştirmek isteyen sporcular da daha güçlü ekspiratuar kaslardan fayda sağlamalıdır. Çünkü ekspiratuar kas yorgunluğunun performansı düşürdüğü gösterilmiştir. POWERbreathe EX1'den maksimum fayda sağlayabilmek için kullanım kılavuzunu dikkatle okuyabilir, [www.nazmedikal.com.tr](http://www.nazmedikal.com.tr) – [www.powerbreatheturkiye.com](http://www.powerbreatheturkiye.com) web sayfalarını ziyaret ederek ürüne alışmak için zaman ayırabilirsiniz.

## Önlemler

POWERbreathe EX1 Cihazları 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.*

-Reçeteli ilaçlarınızda ve/veya kullanım dozlarınızda doktorunuza danışmadan herhangi bir değişiklik yapmayın.

-Dikkatiniz dağılabileceğinden yürüme, koşma, araba kullanma gibi başka aktiviteleriniz sırasında cihazınızı kullanmayın.

-Enfeksiyon bulaşmasını önlemek için POWERbreathe EX1 cihazınızı aile üyeleri dahil başkasıyla paylaşmayın.

-Bu ürün, herhangi bir hastalığı teşhis, tedavi veya önleme amacıyla tasarlanmamıştır. POWERbreathe EX1, yalnızca soluk verme kaslarınıza nefes verme egzersizi yaptırmak için tasarlanmış ve imal edilmiştir. Başka hiçbir kullanımı yoktur.

-16 yaşından küçüklerin aile gözetiminde kullanması gereklidir, küçük parçalar içerdiğinden 7 yaşından küçük çocuklar için uygun değildir.

-POWERbreathe EX1 ile nefes verme esnasında bir direnç hissetmelisiniz ama bu ağrı ve acı verici olmamalıdır. Eğer kullanırken ağrı, acı hissederseniz kullanmayı bırakıp hemen doktorunuza danışın.

-Kullanırken başınız dönmeye başlarsa lütfen kullanmayı durdurun, dinlenin.

-Bazı kişiler özellikle nezle, grip, soğuk algınlığı sonrası kullandıklarında kulakta hafif rahatsızlık hissedebilir. Bu ağzla kulaklar arasında basıncın iyi ayarlanamamasından kaynaklanmaktadır. Eğer semptomlar devam ediyorsa doktorunuza danışın.

-Sinüzit, soğuk algınlığı, solunum yolu enfeksiyonu geçiriyorsanız belirtiler tamamen ortadan kalkıncaya kadar kullanmayın.

*Ayrıca aşağıdaki durumlarda kullanmadan önce doktor ve/veya solunum fizyoterapistinize sorun.*

-POWERbreathe EX1 ile spontan pnömotoraks hikayesi olanlarda ekspiratuar kas egzersizleri önerilmemektedir. Rahatsızlığın tekrarına yol açabilir.

-Travmatik pnömotoraks ve/veya kaburga kırığı olanlarda tam düzelme olmadan POWERbreathe EX1 kullanılmamalıdır.

Eğer POWERbreathe EX1 kullanımının uygun olup olmayacağına dair bir şüpheniz veya aşağıda sıralanan bir tıbbi probleminiz varsa lütfen doktorunuza danışın:

-Kontrol altına alınmayan veya tedavi görmediğiniz hipertansiyonunuz varsa,

-Göğüs röntgeninde büyük bülle varlığında,

-Hamileyseniz veya hamile olma ihtimaliniz varsa,

-Beyin & Omurilik ameliyatı olmanız planlanmışsa,

-Sıvı Drenajı (BOS drenajı),

-Epitaksis (burun kanaması) hastasıysanız,

-Yemek borusu ile ilgili sorun yaşıyor ya da ameliyat sonrası iyileşme dönemindeyseniz,

-Aktif hemoptiziniz (kan tükürme) varsa,

-Akciğer rezeksiyonu veya akciğer nakli geçirdiyeniz,

-Trakeostominiz varsa,

-Yakın zamanda felç geçirdiyeniz,

-Kardiyak anormallikleriniz varsa,

-Astımınız, amfizeminiz veya kronik obstrüktif akciğer hastalığınız varsa,

-Baş/boyun ameliyatı geçirdiyeniz, -Şiddetli mide ekşimesinden şikayetçiyseniz, gastroözofageal reflü hastalığınız varsa,

-Yakın zamanda karın ameliyatı veya karın fıtığı geçirdiyeniz,

-POWERbreathe EX1'in sizin için uygun olup olmadığına dair bir şüpheniz varsa lütfen bir sağlık uzmanına danışın.

## Kontrendikasyonlar

-POWERbreathe EX1 düşük semptom algılaması olan ve sık ciddi atakları olan astımlı hastalar için uygun değildir.

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

-POWERbreathe EX1 sol ventriküler diyastol sonu hacmi ve basıncı belirgin yükselmiş hastalar için uygun değildir.

•Solunum Kas Eğitimi (RMT) sonrasında kalbi kötüleşme semptomları olan hastalar için POWERbreathe EX1 uygun değil.

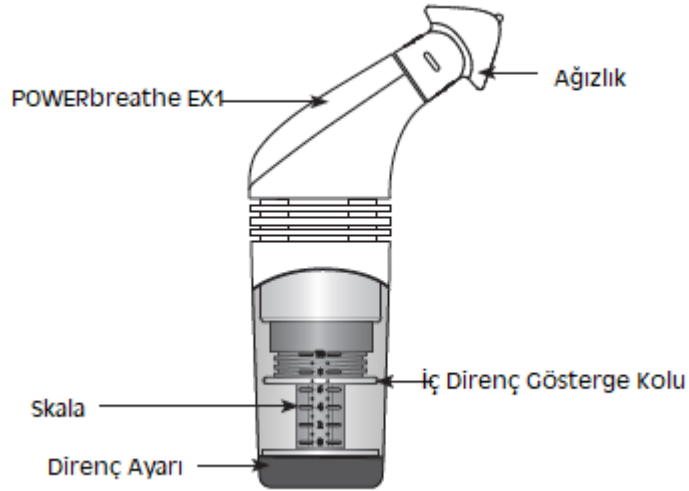
Aşağıdaki durumlarda POWERbreathe EX1'i kullanmayın:

-Kostokondrit hastasıysanız.

-Eğer siz veya doktorunuz POWERbreathe EX1'in klinik etkinliği konusunda daha fazla bilgiye gereksinim duyuyorsanız web sitesini ziyaret edebilirsiniz, daha fazla sorunuz varsa ülkenizdeki lokal distribütörünüz Naz Medikal'i arayabilirsiniz.

## KUTU İÇERİĞİ

### Ürün Şematik Görünüm



Saklama Çantası



Kullanım Kılavuzu

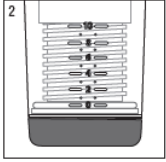
## EX1'E ALIŞMAK

### Şekil 1- Direnç Ayarı



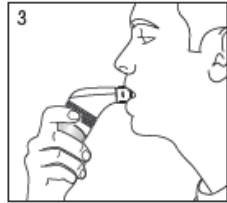
Ürünü kutusundan çıkarınız. EX1'ı dik tutarak egzersiziniz için direnç seviyesi ayarını yapın. Direnç ayar okunu saat yönünde çevirerek çalışma yükünü arttırabilir, aksi yönde çevirerek azaltabilirsiniz. Direnç ayarı için skala size yardımcı olacaktır. Direnç ayar oku çevrildiği zaman iç direnç gösterge kolu aşağı yukarı hareket eder ve o anki çalışma yükünü gösterge üzerinde gösterir.

### Şekil 2- Direnç Seviyesi 0



EX1'i 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- EX1'i Ağzınıza YerleŐtirmek



Oturur vaziyette veya ayakta kendinizi hazır ve rahat hissettiğinizde uygulamaya başlayın. EX1'i ağzlığının ısırma blokları üst ve alt diŐler arasında kalacak, dudaklarınız ağzlığın dış kısmını kavrayacak Şekilde ağzınıza yerleŐtirin.

### Şekil 4- EX1'den Nefes Almak



Ağzınızdan pasif olarak yavaŐ bir Şekilde alabileceğiniz maksimum havayı ciğerleriniz doluncaya kadar nefes alın ve 1 sn kadar tutun.

## Şekil 5- EX1'den Nefes Vermek



Hızlı, güçlü bir şekilde olabildiğince fazla havayı dışarı verin. Kendinizi hazır hissettiğinizde egzersizi tekrarlayın.

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

Doğru yükü bulduktan sonra 5 set 5 nefesi tamamlamayı hedefleyin. Setler arasında birer dakika dinlenerek bir gün geçirin ve bunu haftada 5 gün yapın.

### Doğru çalışma yükünü (direncini) bulmak

Yukarıda açıklanan yöntemi kullanarak yük 0'da iken 5 nefesi tamamlamaya çalışın. Tek denemede 5 nefesi tamamlayamıyorsanız hemen endişelenmeyin. Herkes farklıdır, kendinizi ve solunum kaslarınızı geliştirmek zaman alabilir.

- 5 nefesi rahatlıkla tamamlayabiliyorsanız yük ayar düğmesini çevirin.

Antrenman yükünü artırmak için saat yönünde bir tam tur çevirin ve ardından aynı işlemi tekrarlayın.

- Bu şekilde, yükü ancak sadece yapabileceğiniz kadar kademeli olarak artırarak 5 nefesi tamamladığınızda sizin için en iyi antrenman yükünü bulacaksınız.
- Doğru yükü bulduktan sonra 5'er nefesten oluşan 5 seti tamamlamayı hedefleyin. 5'er nefeslik setler arasında birer dakika dinlenin ve bunu haftada 5 gün yapın
- Zamanla antrenman yaptığınız dirençte 5 set egzersizi tamamlamanın kolaylaştığını göreceksiniz. Bu olduğunda, egzersiz yükünü yaklaşık çeyrek tur artırın ve yeni direnç seviyesiyle egzersizlerinizi yapmaya devam edin.

Egzersizleri yapmak kolaylaştıkça direnç yükünü çeyrek, yarım, tam tur arttırarak devam edin. Not: Lütfen bu bilgilerin rehberlik etmesi amacıyla verildiğini unutmayın. Herkesin ihtiyacı ve gelişimi farklıdır.

### Ulaştığınız durumu korumak

5 hafta sonra solunum kaslarınız önemli ölçüde gelişmiş olmalıdır ve kaslarınızı daha güçlü hissetmeye başlarsınız. Bu aşamada yapmanız gereken geldiğiniz durumu korumak olmalı ve bunun için POWERbreathe EX1'inizi her gün kullanmanıza gerek yoktur. Cihazınızla haftada 3 gün egzersiz yapmanız mevcut durumunuzu korumak için yeterli olacaktır.

**Lütfen kullanmadığınız zamanlar EX1 ve parçalarını güvenli bir yerde saklayınız.**

### BAKIM ve TEMİZLİK

**Dikkat edilecek noktalar:** POWERbreathe EX1 güçlü ve dayanıklı olarak imal edilmiş bir cihazdır. Az bir bakımla yıllarca dayanması beklenir. POWERbreathe EX1'in iyi bir durumda kalabilmesi için lütfen kullanım, saklama ve temizleme talimatlarına uyunuz, size verilen saklama çantasında veya temiz, hijyenik uygun bir saklama kabında muhafaza ediniz. Saklamadan önce kuru olmasına dikkat edin.

## TEMİZLEME

EX1 Cihazınız kullanım esnasında tükürüğe maruz kalacaktır ve bu yüzden verimli çalışması için sıklıkla temizlenmesi önerilir.

EX1'i haftada birkaç kez 10 dakika ılık suyun içinde beklettikten sonra akan ılık suyun altında yumuşak bir bezle ağızlık parçasına dikkat ederek silin. Cihazı silkeleyerek fazla suyun gitmesini sağlayın ve temiz bir havlu üzerinde kurumaya bırakın.

Haftada bir kez aynı prosedürü EX1'i onaylanmış temizlik solüsyonu içerisine sokarak tekrarlayın. Temizlik solüsyonunun ağızla temas eden, örneğin bebeklerin biberonu gibi ürünlerin temizliği için önerilen bir solüsyon olması gerekir. **POWERbreathe temizleme tabletlerini** yetkili satıcıdan temin edebilirsiniz. EX1'in 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.

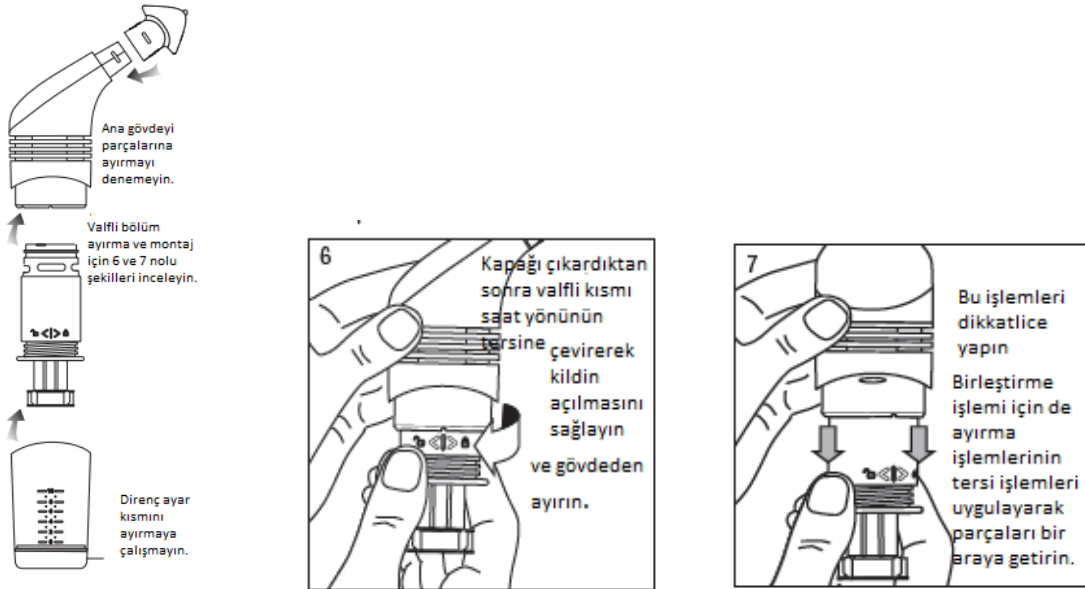
### POWERbreathe Temizleme Tabletleri ile Temizlik

EX1'i 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 üzerinde kurumaya bırakın.

#### Not:

- **POWERbreathe EX1 bulaşık makinesinde temizlik için uygun değildir.**
- **Sıcak yüzeylerde kurutmayın.**

POWERbreathe EX1, detaylı bir temizlik için aşağıdaki gibi (valf düzeneği hariç) parçalarına ayrılabilir. Parçaların kaybolmaması için dikkatli olunmalıdır.



### Feragat

POWERbreathe ürünleri bir oyuncak değildir. Sadece nefes egzersizleri için tasarlanmıştır. Başka bir amaçla kullanım tavsiye edilmez. Her zaman doktor ve/veya solunum fizyoterapistinizin tavsiyesine başvurun. Bu ürün herhangi bir hastalığa tanı koymak, tedavi etmek veya önlemek amacı ile tasarlanmamıştır. POWERbreathe EX1 sadece ekspiratuar kasları çalıştırmak için dizayn edilmiştir.

Bu kılavuz yalnızca bilgi amaçlıdır. POWERbreathe Uluslararası Ltd. bu kılavuzla ilgili olarak hiçbir beyan veya garanti vermez. Burada açıklanan ürünlerin kullanımında veya sonuçlarında hiçbir iddiada bulunulamaz veya ima edilmez. Bireysel sonuçlar farklılık gösterebilir. Oluşabilecek direkt ya da indirekt hasarlardan POWERbreathe Uluslararası Ltd. ve distribütörleri sorumlu değildir.

## **LÜTFEN CİHAZI KULLANMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE KULLANIM KILAVUZUNU OKUYUNUZ.**

POWERbreathe ürünleri, markaları ve logosu, patentli ve tasarım korumalıdır. Her hakkı saklıdır. Üreticilerin sürekli geliştirme programı nedeniyle özellikler haber verilmeksizin değiştirilebilir. POWERbreathe cihazları küçük parçalar içerir ve 7 yaşın altında çocuklar için uygun değildir.

POWERbreathe International Ltd'nin garanti kapsamındaki yükümlülükleri aşağıdakilerle sınırlıdır:

- Ürünün üretimine bağlı malzeme veya işçilik açısından kusurlu olup olmadığını kontrol etmek.
- Yanlış kullanım, suistimal veya kazalar, önlemlerin ihmal edilmesi, uygunsuz bakım veya ticari kullanım, çatlak veya kırık gövde vb. gibi garanti kapsamında değildir.
- Garanti sorumluluğu kullanıcıdan kaynaklanan hasarları veya dolaylı hasarları kapsamaz ve bu durumları POWERbreathe Uluslararası Ltd ve lokal satıcı üstlenmez.

Not: Bu ürün hijyen amaçlı etiketlidir ve açılması durumunda iade alınamaz.

### **TEKNİK ÖZELLİKLER**

<u>Parça</u>	<u>Materyal</u>
Ağırlık Parçası	Termoplastik elastomer (TPE)
Kapak	Polikarbonat
Adjuster grip	Santopren kaplamalı ABS
Yaprak Valf	Silikon kauçuk
O-ring	Nitril kauçuk
Diğer parçalar	ABS

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

### **Direnç Seçim Aralığı Tablosu**

Model	Load (cmH <sub>2</sub> O)										
	Load Setting										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EX1-LR	10	17	24	31	38	45	52	59	66	73	80
EX1-MR	35	49	63	77	91	105	119	133	147	161	175
EX1-HR	55	72	88	105	121	138	154	171	187	204	220

LR- Light Resistance      MR- Medium Resistance      HR- Heavy Resistance

### **Model Tercih Etme Kriterleri**

**LR- Light Resistance:** Başlangıç seviyesi için yeni başlayanlar, solunum yolu rahatsızlığı olanlar

**MR- Medium Resistance:** Nefes eğitimi deneyimi olan kişiler için uygun

**HR- Heavy Resistance:** Akciğer hacmi büyük olan ve EX1-MR modelinde en üst seviyeyi tamamlamış kişiler için idealdir.

Sağlıklı Günler Dileriz.