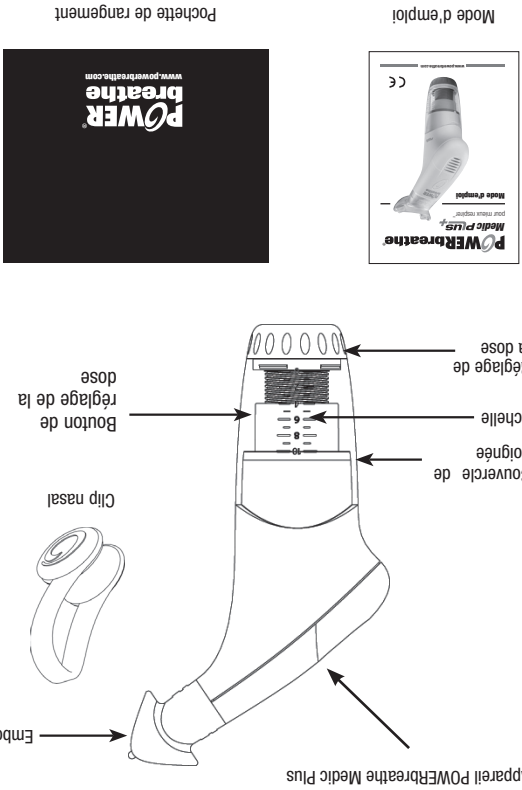




Description du produit

Clause d'exemption de responsabilité

Les appareils POWERbreathe ne sont pas des jouets. Ce produit est conçu exclusivement à des fins d'exercices respiratoires. Tout autre usage est déconseillé.

Demandez toujours l'avis de votre médecin ou autre professionnel de la santé, en cas de questions concernant un certain état de santé. Ce produit n'a pas pour but de diagnostiquer, soigner ou prévenir quelle que maladie que ce soit. Les résultats peuvent varier individuellement. Aucune revendication n'est émise ni impliquée concernant l'utilisation du présent équipement, ou les résultats de son utilisation.

Toujours lire le mode d'emploi avant utilisation. Les informations contenues dans ce manuel ne sont données qu'à titre informatifs.

Les appareils POWERbreathe contiennent de petites pièces, et ne conviennent pas aux enfants de moins de 7 ans.

Remarque : Ce produit est étanché à titre d'hygiène, et ne peut être renvoyé si le joint est brisé.

POWERbreathe International Ltd n'émet aucune affirmation ni garantie quant à ce manuel ou aux produits ci-décrits. POWERbreathe International Ltd ne pourra être tenue responsable de tout dégât, direct ou consécutif, spécial, survenant ou lié à l'utilisation de ce matériel ou des produits ci-décrits.

POWERbreathe est un produit protégé par copyright sur la conception, et breveté. Tout droit réservé. Le programme de développement permanent du fabricant peut entraîner des modifications sans préavis des spécifications.

Le logo POWERbreathe est une marque déposée de POWERbreathe Holdings Ltd.

Tous les noms des produits POWERbreathe sont des marques ou des marques déposées appartenant à POWERbreathe Holdings Ltd.

Tous les renseignements sont exacts à la date de mise sous presse.

POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 02/2019

Garantie

Garantie limitée de 2 ans du fabricant

Cette garantie permet à l'acheteur de disposer de droit légaux spécifiques. L'acheteur peut également disposer d'autres droits. POWERbreathe International Ltd garantit par la présente à l'acheteur, dont le nom doit être dument inscrit sur celui-ci, que le produit qui lui est vendu est exempt de défauts pièces et main d'oeuvre. 2 ans (24 mois) à compter de la date d'achat.

Les obligations de POWERbreathe International Ltd conformément à cette garantie, se limitent aux réparations ainsi qu'au remplacement de cette appareil ou de pièces de l'appareil, faisant suite à inspection pièce et main d'oeuvre. Une mauvaise utilisation, un abus, des accidents ou la négligence de prendre certaines précautions, un mauvais entretien ou mauvaise utilisation commerciale, des boîtiers cassés ou fêlés, l'usure normale, ne sont pas couverts par cette garantie. Au cours de la garantie de deux ans, le produit sera réparé ou remplacé (à notre discrétion et sans frais). La garantie ne couvre pas les dégâts ou dégâts consécutifs dus à un entretien non autorisé par POWERbreathe International Ltd.

Les garanties ci-contenues remplacent expressément toute autre garantie, notamment toute garantie sous entendue de qualité marchande et / ou d'adéquation à cette utilisation.

POWERbreathe RTM ne contient aucun médicament, convient pratiquement à tous, et n'a aucun effet secondaire lorsqu'il est utilisé correctement. Veuillez lire les précautions d'emploi ci-après pour être sûr d'utiliser Medic Plus en toute sécurité et de la façon appropriée :

•CONTRE-INDICATIONS : L'entrainement des muscles inspiratoires / respiratoires tel qu'il est pratiqué avec POWERbreathe Medic Plus est déconseillé aux patients ayant des antécédents de pneumothorax spontané (collapsus pulmonaire ne provenant pas d'une lésion traumatique, fracture de côte par exemple), car il pourrait entraîner une récidence. Après un pneumothorax traumatique et/ou une fracture de côte, Medic Plus ne doit pas être utilisé avant la guérison complète. Si vous n'êtes pas sûr que Medic Plus vous convienne ou si vous souffrez d'une pathologie, consultez votre médecin.

• POWERbreathe Medic Plus ne convient pas aux patients asthmatiques ayant une faible perception des symptômes, et souffrant de fréquentes et graves exacerbations.

• Ne modifiez en aucun cas le programme des éventuels traitements, pharmacologiques ou autres, qui vous ont été prescrits sans consulter votre médecin.

• Ce produit n'a pas pour but de diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir quelque maladie que ce soit.

• POWERbreathe Medic Plus est uniquement conçu pour exercer vos muscles inspiratoires. Il n'a pas d'autre objectif volontaire ou tacite.

• POWERbreathe RMT ne doit pas être utilisé par les moins de 16 ans hors de la surveillance d'un adulte. Medic Plus contient des petites pièces et ne convient pas aux enfants de moins de 7 ans.

• En vous entraînant avec Medic Plus, vous devriez sentir une résistance en respirant mais cela ne devrait pas être douloureux. En cas de douleurs en utilisant Medic Plus, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin.

• Certains utilisateurs peuvent éprouver une légère gêne auriculaire en entraînant avec Medic Plus, en particulier pendant la guérison d'un rhume. Cette gêne est provoquée par un défaut de l'égalisation de la pression entre la bouche et les oreilles. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

• Si vous souffrez d'un rhume, d'une sinusite ou d'une infection des voies respiratoires, nous vous conseillons de ne pas utiliser Medic Plus avant la disparition des symptômes. En cas de doute, consultez votre médecin.

• Ne pas utiliser Medic Plus, si vous souffrez d'infections, nous vous conseillons de ne pas partager votre Medic Plus avec d'autres utilisateurs ; même des membres de votre famille.

Il est cliniquement démontré que POWERbreathe RMT/IMT améliore les symptômes, la tolérance à l'exercice et la qualité de la vie dans plupart des conditions médicales difficiles, notamment le COPD et l'asthme. Si vous-même ou votre médecin désirez en savoir plus sur l'efficacité clinique de POWERbreathe, veuillez consulter notre site web (www.powerbreathe.com). En cas de plus amples questions sur POWERbreathe, veuillez contacter le distributeur dans votre pays.

Précautions d'emploi

Soins et entretien

Précautions d'emploi

Les produits POWERbreathe sont conçus pour être robustes et durables. Grâce à un peu d'entretien, votre Medic Plus devrait durer de nombreuses années. Veuillez lire les instructions ci-après, pour veiller à ce que votre Medic Plus reste en parfait état :

- Ne tentez pas d'abaisser la charge en-dessous du niveau 0, qui correspond au réglage minimum : essayer de dévisser davantage le mécanisme risque d'endommager le filetage de réglage.
- Ne tentez pas de séparer les parties supérieure et inférieure du corps principal du dispositif ; elles doivent rester emboîtées en permanence.
- Conservez votre Medic Plus dans la poche de rangement fournie, ou un récipient propre adapté. Assurez-vous toujours que votre Medic Plus soit sec avant de le ranger.

Nettoyage

Pendant son utilisation, votre Medic Plus est exposé à la salive ; nous vous conseillons de le nettoyer fréquemment pour le maintenir en bon état et de fonctionnement.

Plusieurs fois par semaine, faites tremper votre Medic Plus dans de l'eau tiède pendant dix minutes environ, puis frottez-le avec un chiffon doux sous de l'eau courante tiède, en accordant une attention particulière à l'embout buccal. Secouez-le pour éliminer l'excès d'eau, et laissez-le sécher sur une serviette propre.

Une fois par semaine, suivez la même procédure mais tremper votre Medic Plus dans une solution de nettoyage douce ou approuvée, au lieu de le mettre dans de l'eau. La solution de nettoyage utilisée doit être utilisée sur le matériel touchant la bouche, notamment celles utilisées sur les bouteilles pour les bébés. Les tablettes nettoyantes POWERbreathe peuvent être achetées chez tous les revendeurs du monde entier, ou rendez-vous sur le site www.powerbreathe.com pour de plus amples détails.

Pour conserver votre Medic Plus en parfait état, après nettoyage avec un produit de nettoyage approuvé, tenez-le à l'envers sous un robinet pour que l'eau puisse circuler dans l'appareil. Secouez-le pour éliminer l'excès d'eau, et laissez-le sécher sur une serviette propre.

Si un plus ample nettoyage est nécessaire, le Medic Plus peut être démonté comme l'indique le schéma en page 10. Si vous le démontez le Medic Plus, faites attention de ne pas perdre de pièces.

Note : le POWERbreathe Medic Plus ne doit pas être lavé au lave-vaisselle.

Design Council
Award Winner

MILANUM PRODUCTS

Pour activer la garantie
Vous assurez d'enregistrer l'achat de votre
POWERbreathe Medic Plus en vous rendant sur le site
www.powerbreathe.com
Merci.

Veuillez sinon conserver le ticket de caisse à titre de preuve de la date d'achat.

Pour être sûr de profiter au maximum de votre POWERbreathe Medic Plus, veuillez lire attentivement ce fascicule d'instructions, vous rendre sur le site powerbreathe.com, et prendre le temps de vous habituer à votre POWERbreathe Respiratory Muscle Training.

Vous devriez commencer à ressentir les bénéfices de l'utilisation de votre POWERbreathe Medic Plus, correctement utilisé, en quelques semaines.

En vous entraînant avec POWERbreathe Medic Plus, vous remarquerez que l'inspiration vous demande un effort plus intense. C'est l'effet du renforcement des muscles utilisés pour inspirer, principalement les muscles du diaphragme et du thorax. Il n'y a pas de résistance lorsque vous expirez, vous expirez normalement, en laissant se détendre la poitrine et les muscles de la respiration et en expirant naturellement l'air hors de vos poumons.

En vous entraînant avec POWERbreathe Medic Plus, vous remarquerez que l'inspiration vous demande un effort plus intense. C'est l'effet du renforcement des muscles utilisés pour inspirer, principalement les muscles du diaphragme et du thorax. Il n'y a pas de résistance lorsque vous expirez, vous expirez normalement, en laissant se détendre la poitrine et les muscles de la respiration et en expirant naturellement l'air hors de vos poumons.

Vous devriez commencer à ressentir les bénéfices de l'utilisation de votre POWERbreathe Medic Plus, correctement utilisé, en quelques semaines.

Pour être sûr de profiter au maximum de votre POWERbreathe Medic Plus, veuillez lire attentivement ce fascicule d'instructions, vous rendre sur le site powerbreathe.com, et prendre le temps de vous habituer à votre POWERbreathe Respiratory Muscle Training.

Introduction

Spécifications techniques

Embout buccal.....Élastomère thermoplastique (TPE)
Couvercle de poignée transparent....Polycarbonate
Ajusteur tactileABS avec Santoprene surmoulant
Clapet.....silicone 60
Joint toriqueCaoutchouc de nitrile
Caoutchouc clip nasa.....silicone 40
Clip nasalnylon
Tous les autres composantsABS (acrylonitrile butadiène styrène)

Remarque : Les matériaux répondent aux normes FDA en ce qui concerne la composition, les additifs et les propriétés, le cas échéant en conformité avec la directive 93/42/CEE Obligations essentielles (Annexe I), relative aux appareils médicaux

Tableau des plages de sélection des doses													
Réglage de la dose	cm H ₂ O (bille comprises)	Dosage (cm H ₂ O) à 1 l / s											
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		9	16	23	29	36	43	50	57	64	71	78	
Remarque : Une dose de 3 cm H ₂ O peut être obtenue en enlevant le ressort et en remettant le respirateur pour les exercices (Cf. page 10 et 11, schéma: 1 – 5). En outre, une dose de 1 cm H ₂ O peut être atteinte lorsque tout le respirateur est déposé et que la bille de l'indicateur de respiration du POWERbreathe est installée (Cf page 10 et 11, schéma 6). Toutes les valeurs sont indiquées à un débit de 1 litre par seconde, en conformité à d'autres modèles POWERbreathe.													

Les réglages précis de la dose peuvent varier en fonction de : (1) la nature analogue du ressort de tension étalonnée, et de la précision à laquelle la dose est choisie, (2) du peu d'effet du débit respiratoire sur la compression du ressort, notamment que les hauts débits respiratoires entraînent une plus grande compression du ressort, et une petite augmentation de la dose (Caine & McConnell, 2000). Cet effet est habituel sur tous les appareils à ressort, et son ampleur est décuplé en augmentant la gamme de ressorts (elle est plus importante avec un ressort d'une plage maximale de 90 cm H₂O comparée à un ressort d'une plage moyenne), elle est aussi plus importante sur des réglages inférieurs absolus de la dose (Caine & McConnell, 2000).

Caine MP & McConnell AK. (2000). Mise au point et évaluation d'un système de musculation des muscles respiratoires à seuils de pression, devant être utilisé dans le contexte des résultats sportives. *Journal of Sports Engineering* 3, 149-159.

Class 1 Medical Device

www.powerbreathe.com

Pour tout autre territoire, veuillez vous rendre sur le lien :
www.powerbreathe.com

Téléphone : +44 (0) 1926 816100
England, UK
Warwickshire CV47 0FG
Northfield Road, Southam,
POWERbreathe International Ltd

Siège :

Coordonnées

Introduction 3
Précautions..... 4
Description du produit..... 5
S'habituer à votre Medic Plus 6-7
S'exercer avec Medic Plus 8-9
Montage du Medic Plus 10-11
Indications pour les professionnels des soins de santé..... 12-13
Clause d'exemption de responsabilité et Garantie 14
Soins et entretien 15
Spécifications techniques 16
Plage de sélection des doses..... 16

Table des matières

POWERbreathe®
Medic PLUS+
pour mieux respirerSM

Mode d'emploi

CE

www.powerbreathe.com

S'habituer à votre Medic Plus

Schéma 1 : Réglage du Medic Plus

Retirez le Medic Plus et le clip nasal de l'emballage. En tenant Medic Plus verticalement, exercez-vous à régler la dose d'entraînement : Faites tourner le bouton de réglage de la dose dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la dose d'entraînement, et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer le niveau d'entraînement. Observez l'échelle graduée qui se trouve sur le côté du Medic Plus. Lorsque vous tournez le bouton de réglage de la dose, le manchon indicateur de dose interne se déplace vers le haut ou vers le bas, indiquant votre dose actuelle d'entraînement sur cette échelle.

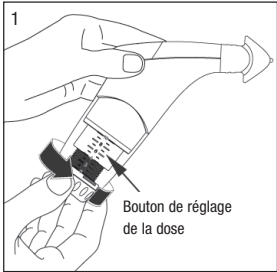


Schéma 2 : Dose 0

Réglez maintenant le Medic Plus sur le dosage 0. À ce niveau, la base du manchon blanc interne doit être alignée avec la dose la plus basse de l'échelle, comme indiqué au schéma. **Remarque : N'essayez pas de régler la dose inférieure à 0, car vous pourriez endommager le filetage de réglage.**

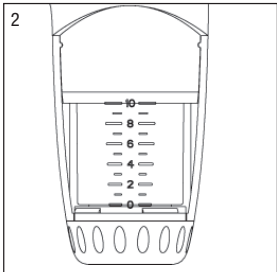
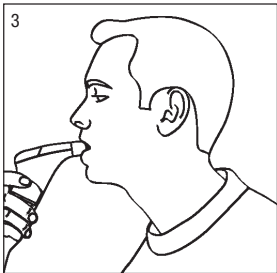


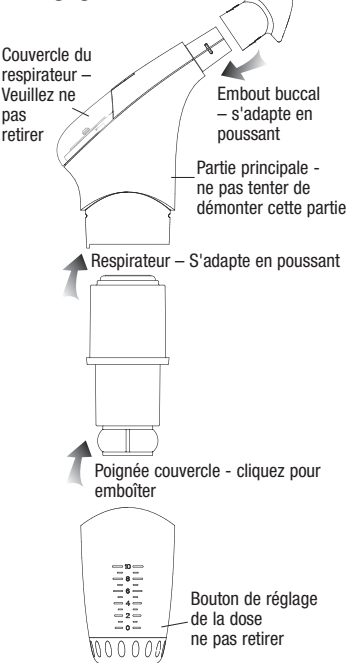
Schéma 3 : Mettez le Medic Plus dans votre bouche. Assurez-vous d'être installé en position assise ou debout et de vous sentir détendu. En tenant le Medic Plus par la poignée, mettez l'embout buccal dans la bouche, les lèvres le recouvrant hermétiquement, en maintenant fermement les parties à mordre entre les mâchoires supérieure et inférieure.



6

Montage du Medic Plus

Montage générale



Si vous avez besoin de vous muscler à un dosage inférieur à « 0 », retirez le respirateur et / ou le ressort comme indiqué ci-dessous :

Schéma 1 : Tirez doucement pour retirer le couvercle poignée. (Lorsque du remontage du couvercle poignée, il faut légèrement le faire pivoter pour mettre le respirateur dans le bouton de réglage du dosage.)

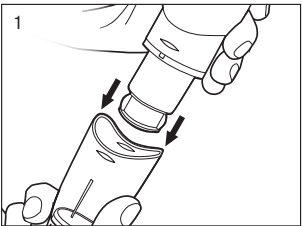
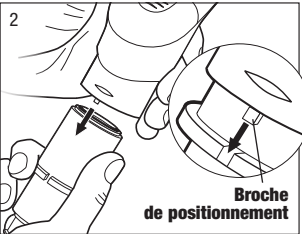


Schéma 2: Tirez doucement pour retirer le respirateur **Ne pas tordre** la partie principale ni le respirateur, car il est alors possible d'endommager la broche de positionnement, indiquée ci-dessous. Pour remonter, aligner la broche de positionnement avec la fente, et remettre.



Remarque : Bien que le POWERbreathe Medic Plus puisse être démonté plus amplement au niveau de ses pièces (à l'exception de la partie principale) – **Cela est déconseillé** car les petites pièces peuvent facilement être égarées.

Toutefois, si votre état physique vous indique de commencer à la dose la plus faible absolue, alors vous devez suivre les instructions comme indiqué aux schémas 1 à 6.

10

S'habituer à votre Medic Plus

Schéma 4 : Inhalation par le Medic Plus Videz vos poumons au maximum puis inspirez rapidement et énergiquement par la bouche. Inspirez autant d'air que vous le pouvez, aussi vite que possible, en redressant le dos et en gonflant la poitrine.

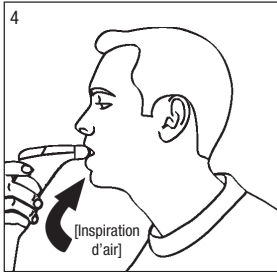


Schéma 5 : Expiration par le Medic Plus.

Expirez maintenant lentement et passivement par la bouche, jusqu'à ce que vos poumons soient vides, en laissant les muscles de votre poitrine et de vos épaules se détendre. Faites une pause jusqu'à ce que vous ressentiez à nouveau le besoin de respirer. Recommencez l'exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise en respirant avec le Medic Plus. **Note : ne vous trouvez pas à bout de souffle. Si vous avez la tête qui tourne, ralentissez et faites une pause après une expiration.**

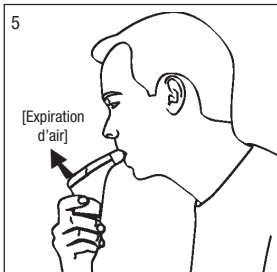
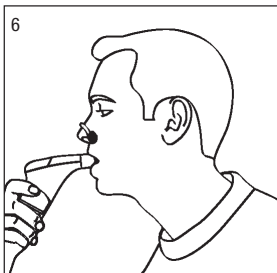


Schéma 6 : Utilisation du clip nasal.

Mettez à présent le clip nasal de façon à ce qu'il comprime vos narines, comme indiqué sur le schéma. Continuez à vous exercer en inspirant vigoureusement, puis en expirant lentement et à fond. Note : le clip nasal aide à respirer par la bouche plutôt que par le nez. Il n'est cependant pas indispensable, et certains préfèrent s'entraîner sans clip nasal.



7

Montage du Medic Plus

Schéma 3 : Pour retirer le ressort étalonné du respirateur, retirez doucement le joint en caoutchouc et l'enlever.

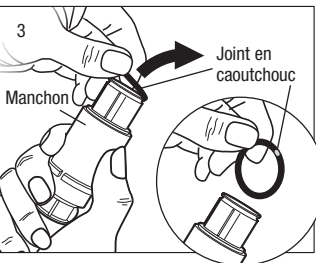


Schéma 4: Retirez délicatement le manchon, puis le ressort. Remettez ensuite le manchon **avant** de remettre le joint en caoutchouc.

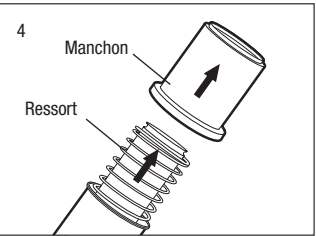


Schéma 5: Montre le Medic plus remonté, respirateur en place, mais sans ressort étalonné.

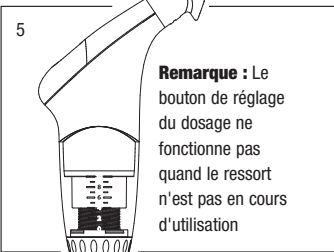
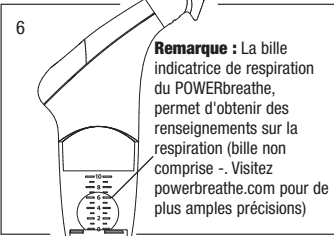


Schéma 6: Indique le Medic Plus remonté mais sans tout le respirateur, et accompagné de la bille indicatrice de respiration du POWERbreathe.



IMPORTANT

Veillez conserver toutes les pièces inutilisées du POWERbreathe Medic Plus dans un endroit sûr, pour une utilisation ultérieure et aux fins de la garantie.

11

S'exercer avec Medic Plus

Indication pour les patients

Veillez suivre les instructions ci-dessous, à moins d'instructions contraires de la part de votre médecin. Avant de commencer les exercices, veuillez vous assurer d'avoir lu la section des précautions à la page 4 de ce mode d'emploi.

Trouvez le bon dosage de musculation :

La routine recommandée d'utilisation du POWERbreathe RMT est de 30 respirations, deux fois par jour.* Afin de profiter au maximum de la musculation, ces exercices devraient être faits sur un dosage aussi dur que possible, sans causer de l'inconfort.

Lors de la première journée de musculation, mettez votre Medic Plus sur le dosage 0 (**voir Schéma 1 - « S'habituer à votre Medic Plus »**).

Certaines personnes peuvent trouver les exercices très difficile à ce dosage. Si vous vous trouvez incapable de respirer 30 fois à ce dosage, prenez un peu de repos, puis recommencez jusqu'à ce que vous ayez réalisé un total de 30 respirations.

Si vous trouvez qu'il est difficile de respirer 30 fois sur la dose 0, continuez de vous muscler à ce dosage deux fois par jour, pendant la première semaine.

Si vous sentez que vous pouvez facilement respirer 30 fois à la dose 0, le lendemain, vous devez régler votre Medic Plus sur le dosage 1. Faites à nouveau les exercices. En suivant à cette méthode, continuez d'augmenter la dose de musculation d'1 réglage par jour, jusqu'à ce que vous puissiez parvenir à 30 respirations. Une fois que vous avez atteint ce point, continuez à ce dosage deux fois par jour, pendant une semaine.

Après une semaine de musculation avec le Medic Plus à la même dose, augmentez-la d'un demi-tour. Continuez de vous muscler à cette dose pendant une semaine. supplémentaire. A partir de là, vous devriez viser à augmenter la dose d'un demi-tour chaque semaine.

Pour un exemple d'un agenda type de musculation et pour télécharger / imprimer les pages vides d'un agenda visitez www.powerbreathe.com

** L'aroutine de musculation deux fois par jour de 30 respiration, est une routine intense qui s'est révélée très efficace chez les personnes qui s'entraînent pour améliorer leur condition physique générale (Romer et McConnell, 2003). Bien que plus intense, cette routine a le grand avantage d'être beaucoup plus courte que les routines traditionnelles de « musculation de faible intensité », qui ont été utilisées dans les études cliniques. Des indices récents, laissent à penser que les avantages d'une routine de faible et grande intensité sont similaires (Gosselink et al, 2010), c'est pourquoi nous recommandons la routine prenant le moins de temps. Toutefois, si vous rencontrez des difficultés au niveau de la musculation à haute intensité, veuillez vous référer à la rubrique « Musculation de faible intensité » en page suivante.*

8

Indications pour les professionnels des soins de santé

Contre-indications : Veuillez lire la rubrique traitant des précautions à la page 4 de ce mode d'emploi, afin d'évaluer l'aptitude d'un patient à la musculation des muscles respiratoires (RMT).

Les patients doivent être informés de l'utilisation correcte du POWERbreathe Medic Plus RMT avant de commencer la musculation. Veuillez vous familiariser avec l'utilisation de l'appareil avant d'aider un patient à faire de même, en vous référant aux sections «S'habituer à votre Medic Plus» et « S'exercer avec Medic Plus - Guide pour les patients ». Les indications sur les exercices avec Medic Plus, reposent sur les informations publiées dans le journal de l'European Respiratory Society 'Breathe' (McConnell et al, musculation des muscles inspiratoires dans le cadre de la maladie pulmonaire obstructive : comment mettre en œuvre et à quoi s'attendre. Septembre. vol 2 (1), page 39 à 49, 2005). Visitez notre site pour télécharger l'article complet.

Le patient doit s'exercer à ce dosage pendant 1 semaine. Par la suite, la dose d'entraînement doit être augmentée chaque semaine, pour la maintenir à environ 60% de la nouvelle résistance des muscles inspiratoires du patient.

Remarque : Certains patients peuvent être incapables ou ne pas vouloir utiliser l'embout buccal. Dans ce cas, l'embout buccal Medic Plus peut être remplacé par un masque, attaché à une entretoise Medic Plus, pour permettre de faire les exercices.

Réglage de la dose de musculation :

Les études cliniques indiquent que les doses pour la musculation des muscles inspiratoires (IMT), doivent excéder 30 % de la résistance maximale des muscles inspiratoires du patient afin d'être utiles. Il est également prouvé que des doses plus conséquentes améliorent plus amplement la résistance musculaire inspiratoire.

S'exercer avec Medic Plus

Parvenir à une bonne technique de musculation :

Lorsque vous inspirez par votre Medic plus, vous devez respirer aussi profondément et aussi rapidement que possible. Lorsque vous expirez, expirez lentement et doucement jusqu'à ce que vos poumons soient complètement vides. Essayez de retirer le plus d'air possible vers la fin de la respiration, pour s'assurer que vos poumons soient complètement vides. Arrêtez-vous jusqu'à ce que vous sentiez l'envie de respirer à nouveau, avant d'inspirer à nouveau (environ 3-4 secondes).

Vous remarquerez qu'il devient plus difficile de remplir complètement vos poumons, au fur et à mesure que vous continuez à respirer lors d'une séance de musculation. C'est parce que vos muscles respiratoires fatiguent. Si vous ne pouvez plus respirer de façon satisfaisante, faites une courte pause avant de poursuivre votre musculation. Si vous vous trouvez dans l'incapacité d'arriver à la fin d'un respiration au début de votre séance de musculation, la dose peut être trop élevée. Dans ce cas, diminuez simplement la dose de musculation d'un demi-tour, puis reprenez votre séance. **Remarque :** La musculation devrait être un difficile. A la fin des 30 respirations de musculation, vous devriez viser à sentir ne plus pouvoir continuer.

Si vous vous sentez à bout de souffle, un peu étourdi ou si vous avez besoin de tousser, faites une courte pause. Dès que vous avez récupéré, reprenez la séance jusqu'à ce que vous ayez terminé un total de 30 respirations. Si vous manquez une séance de musculation, il suffit de la faire dès que possible. Si vous n'en faites pas pendant plus de 12 heures, ignorez la

séance manquée, et poursuivez avec votre prochaine séance de musculation, comme d'habitude.

Conserver votre respiration :

Au bout de 4-6 semaines, vos muscles respiratoires devraient s'améliorer sensiblement et vous devriez vous sentir moins essoufflé pendant pendant vos activités À ce stade, vous n'aurez pas besoin d'utiliser votre Medic Plus tous les jours pour maintenir l'amélioration de votre respiration. Se muscler avec votre Medic Plus juste 3 fois par semaine, devrait être suffisant pour continuer à jouir d'une meilleure qualité de vie.

« Musculation à faible intensité »— Si vous rencontrez des difficultés lors de la musculation, il se peut que vous désiriez progresser à une vitesse moins rapide, qui s'est avérée très efficace chez les personnes souffrant de maladies respiratoires. Dans l'affirmative, vous pouvez envisager d'essayer la respiration continue pendant 15 minutes, sur un faible dosage (consultez votre médecin en cas de doute).

Si le dosage le plus faible, « 0 », est trop difficile pour commencer, alors POWERbreathe Medic Plus vous permet de vous entraîner sans utiliser le ressort de dosage étalonné ni tout le respirateur, pour vous muscler (entraîner) au dosage le plus faible et absolu. Voir pages 10 - 11, schémas 1 - 6.

9

Indications pour les professionnels des soins de santé

Enseigner à une bonne technique de musculation :

Les premiers jours sont les plus difficiles pour le patient, qui aura besoin d'un encadrement attentif et délicat, notamment de courtes pauses. Il devrait être encouragés à tolérer la sensation d'essoufflement provoqué par la musculation, et augmenter le dosage progressivement. En principe, l'augmentation de la dose de 5-10 % par semaine peuvent être atteinte.

Il est recommandé d'encourager les patients à s'exercer en faisant appel à toute leur capacité vitale, en vue d'exercer gamme complète de mouvement des muscles inspiratoires. Au fur et à mesure que les muscles inspiratoires du patient fatiguent, il peut trouver difficile d'inspirer de plus grand volumes d'air en fin d'inspiration. A ces volumes pulmonaires plus élevés, les muscles inspiratoires sont les plus faibles, et seront les plus vulnérables aux effets de la fatigue. Les patients doivent être avertis de s'attendre à ceci, et devraient être dissuadés de s'exercer au-delà du point où ils sont en mesure de « respirer de façon satisfaisante ».

Les patients doivent également être encouragés à inhaler au dosage, aussi rapidement que possible afin de récupérer au maximum leurs muscles inspiratoires. Les patients doivent respirer en faisant bouger le diaphragme et la paroi de la cage thoracique, afin d'utiliser l'ensemble de leurs muscles inspiratoires pendant les exercices. Certains patients peuvent nécessiter des pauses pendant une séance

pour tousser, ou parce qu'ils se sentent trop essoufflés. Il est important que la durée de celles-ci soient réduites au minimum, afin de maintenir le rythme des exercices, mais cela doit également être fait avec doigté, et soutenu par une explication des raisons pour lesquelles il est important de faire durer au minimum les périodes forcées de « repos ».

Exercices d'entretien :

Après 4-6 semaines d'entraînement, les muscles inspiratoires du patient devraient s'être considérablement améliorés, et il devrait se sentir moins essoufflé pendant l'exercice. A ce stade, il n'est pas nécessaire de s'entraîner avec Medic Plus chaque jour afin de maintenir une meilleure respiration. Faire des exercices de musculation avec Medic Plus trois fois par semaine, sera suffisante pour conserver les fruits des exercices.

POWERbreathe Medic Plus - Accessoires

Une gamme d'accessoires pour aider les patients / utilisateurs ayant des besoins spéciaux, sont disponibles, par exemple :

- Entretoise
- Adaptateur pour masque d'oxygène
- Masques
- Filtres POWERbreathe

Pour de plus amples informations, veuillez vous rendre sur le lien : powerbreathe.com

13