

Belangrijke punten

- Probeer de Mini Treshold IMT elke dag op dezelfde tijd te gebruiken.
- Controleer of de drukwijzer ingesteld is volgens de voorschriften van uw arts of medisch deskundige
- Maak gebruik van de bijgeleverde neusklem zodat uw ademhaling geheel via uw mond plaatsvindt.
- Als u tijdens het trainen pijn op de borst ondervindt of duizelig wordt, stopt u de oefening en stelt u uw arts of medisch deskundige hiervan in kennis. Deze symptomen treden wel vaker op gedurende de eerste trainingdagen, maar het is toch belangrijk dat u uw arts of medisch deskundige hiervan op de hoogte stelt.
- Heb geduld. Bedenk dat het minimaal 6 tot 8 weken duurt voordat resultaten van het trainen van inademingspijpen merkbaar worden.

Opmerking voor artsen en medisch deskundigen

De drukbelasting voor het oefenen van inspiratoire spieren dient gebaseerd te zijn op de ademhalingspijpersterkte van de patiënt, die bepaald wordt door het meten van de maximale ademhalingsdruk (P_{lmax}) met behulp van een manometer. P_{lmax} is de grootste negatieve druk die een patiënt tijdens het inademen kan produceren.

Instrueer de patiënt om:

- Gemakkelijk te gaan zitten;
- De lippen om het mondstuk te sluiten
- Door de neus uit te ademen tot de longen leeg zijn
- De neus dicht te knijpen of de neusklem aan te brengen;
- Door het mondstuk in te ademen.

Herhaal deze handelingen ten minste 5 keer en zorg dat de patiënt vanuit het restvolume begint in te ademen, er geen lucht via het mondstuk kan lekken, de vacuümdruk minimaal 1 seconde wordt vastgehouden, de patiënt zich goed realiseert dat hij/zij zijn/haar best moet doen, en de 3 hoogste drukwaarden vergelijkbaar hoog moeten zijn.

De aanbevolen drukbelasting is 30% van de P_{lmax} van de patiënt. Het kan echter noodzakelijk zijn voor sommige patiënten om de training met een lagere drukbelasting te beginnen. De drukbelasting dient opgevoerd te worden naarmate de inspiratoire spiersterkte van de patiënt verbetert.

Een controle / zuurstofadapter (bestelnummer 730A) kan besteld worden door te bellen met Romedic BV. De Mini Treshold PEP, een apparaat voor positieve expiratoire druk, is ook via Romedic BV verkrijgbaar. (bestelnummer: 735.)



ROMEDIC B.V.

Romedic B.V.
Postbus 24
6230 AA Meerssen

Weerterveld 49
6231 NC Meerssen

Tel: +31 (0)43 - 3650256
Fax: +31 (0)43 - 3650260

e-mail: info@romedic.nl
www.romedic.nl

Mini Treshold IMT



Dit pakket bevat:

- Mini Treshold IMT apparaat
- Mondstuk
- Neusklem
- Draagtas
- Gebruiksaanwijzing

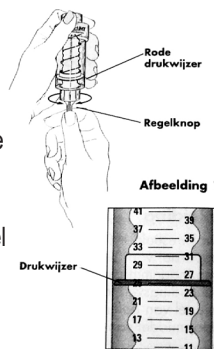
Inleiding Mini Treshold IMT

De Mini Treshold IMT is een apparaat voor het trainen van inademingsspieren waarmee u de kracht en het uithoudingsvermogen van uw ademhalingssspieren vergroot door middel van oefeningen. Het is te vergelijken met spiertraining door middel van oefenen met gewichten.

De werking van de Mini Treshold IMT bestaat uit het geven van een specifieke, constante weerstand op de ademhalingssspieren, ongeacht hoe snel of langzaam u ademhaalt. Deze weerstand wordt geleverd door een veerbelast ventiel dat uw ademhalingssspieren traint terwijl u inademt. Uw doelstelling hoort te zijn om met zoveel kracht in te kunnen ademen dat het ventiel open gaat. Wanneer u lucht door het apparaat hoort stromen, weet u dat u op de goede manier en met de juiste krachtinspanning aan het oefenen bent. Dit gaat in het begin misschien nog wat moeilijk, maar wordt steeds gemakkelijker naarmate u vooruitgang boekt. En zo traint de Mini Treshold IMT uw spieren.

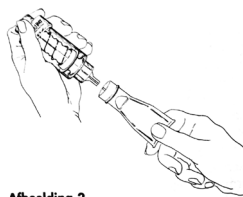
Het gebruik van de Mini Treshold IMT

1. Door aan de regelknop aan de onderkant van de Mini Treshold IMT te draaien, zet u de rode rand van de drukwijzer op de instelling die door uw arts of medisch deskundige is voorgeschreven (afb.1). Hoe hoger het getal, hoe meer moet u zich inspannen om het ventiel open te houden



Afbeelding 1

2. Bevestig het mondstuk aan het apparaat (Afb.2).



Afbeelding 2

3. Ga in een gemakkelijke houding zitten en zet de neusklem zodanig op uw neus dat de ademhaling geheel via uw mond plaats vindt.

4. Ontspan u, sluit uw lippen om het mondstuk en adem zo diep mogelijk met voldoende kracht, in om het ventiel te openen (afb.3).



Afbeelding 3

Wanneer u lucht door het apparaat hoort stromen hebt u voldoende kracht ontwikkeld om het ventiel te openen. Deze oefening mag wel vermoeiend zijn, maar niet uitputtend.

5. Adem via het mondstuk uit. Blijf in- en uitademen zonder het mondstuk uit uw mond te halen.

6. Oefen tijdens de eerste week niet langer dan 10 tot 15 minuten per dag (of zo lang als uw arts of medisch deskundige voorschrijft). Geleidelijk voert u de oefentijd op tot 20 á 30 minuten per dag. Welk schema uw arts of medisch deskundige u ook adviseert, probeer in elk geval iedere dag op ongeveer dezelfde tijd te oefenen, en wel minimaal vijf (5) dagen per week.

7. Oefenen tijdens het TV kijken kan ertoe bijdragen dat uw oefeningen deel gaan uitmaken van uw dagelijkse routine. Het is belangrijk dat uw training consequent en zonder onderbrekingen plaats vindt. Om te kunnen zien welke vooruitgang u boekt, kunt u de metingen in het bijgesloten trainingsdagboek noteren.

Reiniging van de Mini Treshold IMT

Spoel het trainingsapparaat steeds na het gebruik goed af met warm water en een vloeibaar afwasmiddel. Zorg ervoor dat beide uiteinden van het apparaat en alle hulpstukken die u hebt gebruikt, goed met schoon water nagespoeld worden. Schud het overtollige water eruit en laat het apparaat aan de lucht drogen.

NIET KOKEN OF VERWARMEN. N

adat u het apparaat en de hulpstukken volledig hebt laten drogen, bergt u ze op tot de volgende oefening.

Opmerkingen

Uw arts of medisch deskundige wil misschien de instelling van uw trainingsapparaat verhogen. **ZORG ERVOOR DAT ALLE VERANDERINGEN IN DE INSTELLING UITSLUITEND PLAATSVINDEN ZOALS UW ARTS OF MEDISCH DESKUNDIGE VOORSCHRIJFT.** Begin per dag 10 tot 15 minuten met de nieuwe instelling te oefenen en voer de duur van de oefening geleidelijk op zoals u al eerder hebt gedaan. Het oefenen mag wel vermoeiend zijn, maar niet uitputtend.