

WellO₂ – Instruktioner för andningsträning

Instruktioner och tips för att börja andningsträning
med WellO₂-apparaten



Version 1.03

Utgivningsdatum 03.11.2016



Introduktion

Bästa Kund, för att du skulle få största möjliga nytta av andningsträningen, rekommenderar vi att du studerar instruktionerna nedan.

Beroende på tillståndet av andningsorganen, ålder eller hälsa, kan andningsträning med WellO₂-apparaten vara riktigt ansträngande. Därför är det viktigt fästa särskild uppmärksamhet vid användning av apparaten, speciellt i början av träningen.

I allmänhet strävar man vid andningsträning efter att aktivera de djupa andningsmusklerna och diafragma. Då är det viktigt att hålla en god hållning och ryggen rak, när du tränar med apparaten.

Börja inte använda WellO₂ utan läkarens samtycke, om du har eller misstänker att ha någon av följande tillstånd eller sjukdomar:

- Emfysem
- Pneumothorax
- Svår hjärtsjukdom
- Nyligen inträffad hjärtinfarkt eller lungemboli
- Artärbräck (aneurysm)
- Nyligen inträffad ögonkirurgisk operation (bl.a. starroperation)
- Nyligen inträffad thorax- eller bukkirurgisk operation
- Epilepsi
- Näsblödning
- Graviditet

Första gången

Vid användning av apparaten för första gången lönar det sig att välja en låg ångtemperatur och ett litet andningsmotstånd (inställning 0). Dessa inställningar motsvarar cirka 20 cmH₂O mottryck och vattentemperatur 65 °C. Då är ångtemperaturen låg (cirka 45 °C).

Andningsträningen skall börjas lugnt så att användaren vänjer sig vid förnimmelser som produceras av apparaten. Börja med tre lugna

utblåsningar efter varandra så att du vid varje utblåsning tömmer dina fulla lungor i apparaten inom 10–15 sekunder. Andas några gånger normalt mellan blåsningar.

Gör sedan tre lugna inandningar genom att dra lungorna fulla från apparaten inom 10–15 sekunder. Andas några gånger normalt mellan inandningar utan apparaten.

Ta pauser om du känner att du inte får tillräckligt luft eller känner behov att hosta. Ett starkt lösgörande av slem är ett normalt fenomen vid användning av apparaten. Man måste hosta upp slemmet från luftvägar, och sedan fortsätta använda apparaten normalt.

När du har blivit van vid apparaten kan du pröva andningsträning enligt instruktionerna nedan.

Andningsträning

Sätt i apparaten ett lämpligt andningsmotstånd och välj vattnets temperatur. Ökning av motstånd ökar andningsmotståndet i båda riktningar, både vid in- och utandningen. Det maximala utandningsmotståndet är cirka 70 cmH₂O (sättning 3).

Ta ett djupt andetag och blås ut lungorna tomma in i apparaten inom 10–15 sekunder. Därefter dra lungorna genast fulla från apparaten inom 10–15 sekunder och håll sedan andan för några sekunder. Kom ihåg att andas endast genom munnen. Vila en minut och upprepa ut- och inandningen som ovan. Gör 3–5 repetitioner och vila mellan dem. Senare när din utblåsningsstyrka ökar, kan du göra repetitioner kontinuerligt utan att vila mellan dem. En tränings-session kan innehålla upp till 10–15 repetitioner.

Träningens intensitet kan justeras på två sätt, antingen genom att öka det mekaniska andningsmotståndet, eller genom att andas in i apparaten mera effektivt, varvid luftflödet och motståndet ökas. Det är viktigt att lyssna på din kropp och träna med en lämplig intensitet. Apparaten producerar ånga från varmt vatten vid utblåsning. Med

lågt motstånd och hög andningseffekt producerar apparaten mera ånga än med högt motstånd och låg andningseffekt. När man ökar det mekaniska andningsmotståndet ökar även in- och utblåsningstiden. In- och utandning måste alltid göras med konstant luftflöde, inte genom snabba andetag.

Om du använder apparaten för att öka din andningsstyrka, sträva efter att öka intensiteten med hjälp av motstånd och blåsningsstyrka. Om du använder apparaten endast för ångandning, håll motståndet i 0-inställning.

Andningsträning med näsmask

Du kan köpa en näsmask som accessoar till apparaten. Näsmasken styr ångan direkt till de övre luftvägarna.

Använd alltid den lägsta motståndsinställningen (0-motstånd) när du tränar med WellO₂-näsmasken. Kom ihåg att din näsa avkänner värme känsligt. Börja alltid med den lägsta temperaturen och öka den med ett steg i taget.

Fästa förlängningsslangen i munstycket och den andra ändan i näsmasken. Håll näsmasken i din näsa med handen och blås in i masken en lång och lugn utblåsning genom näsan. Därefter, andas in varm ånga från apparaten genom att andas jämnt genom näsan. I början upprepa näsandningen 2–3 gånger, och när du har blivit van vid den, upprepa 10–15 gånger. Blåsning in i apparaten genom näsan kan orsaka liten vibration i näshålan som kan förbättra avlägsnandet av slem.

Andas väl, Må bättre

WellO₂ team

www.wello2.com