

# WellO2 andningsträning

Instruktioner och tips för andningsträning med  
WellO2 apparaten



Version 1.1



## Introduktion

**Bästa Kund**, för att andningsträning med WellO2 skall fördela dig så mycket som möjligt, vi rekommenderar att du går igenom instruktionerna nedan. Beroende på tillståndet av andningsorganen, ålder eller hälsa, andningsträning med WellO2 apparaten kan vara krävande. Därför det är viktigt att uppmärksamma bruket av apparaten, särskilt vid början av bruket. I allmänhet andningsträning skulle aktivera de djupa andningsmuskler och diaphragma. Då det är viktigt att hålla en god hållning och sitta bröstet rakt, när du tränar med apparaten.

Innan du börjar använda WellO2, läs bruksanvisningen på sidan 13 (kontraindikationer).

## För den första gången

Vid bruket av apparaten för att förta gången du välj låg ångtemperatur (o) och andning motstånd (inställning 0). Dessa inställningar motsvarar cirka 20 cmH<sub>2</sub>O mottryck och vattentemperatur 65 °C (ångtemperaturen är cirka 45 °C). Andningsträning skulle man börja lugnt så att användaren kommer att vänja sig vid förnimmelser producerad av apparaten.

- Läs noga instruktionerna för användning av apparaten. Införande av apparaten visas i handboken på sidorna 17–20.
- Utblåsa i apparaten så att du tömmer dina lungor heltid under ca 10-15 sekunder.
- Det kan tyckas betungande i början, men du kan reglera blåsning motstånd med att minska din blåsning styrkan. Efter några träningsgångar du lär tekniken och övningen kommer att tyckas lättare.
- Andas några gånger normalt och upprepa utblåsning som ovan.
- Sedan gör en lugn inandning genom att dra lungorna fyllda från apparaten under ca 10–15 sekunder. Håll andan 1–3 sekunder och falla fritt ur luften.
- Andas normalt några gånger och upprepa ut- och inblåsning som ovan. Ta pauser om du känner att du inte får tillräckligt luft eller behov av att hosta. En stark lösgörande av slem är normalt fenomen. Slem måste man hosta upp från luftvägar när det blir lös och sen fortsätta att använda apparaten normalt.

När du har blivit van vid apparaten du kan pröva andningsträning med instruktion nedan.

## Andningsträning

Sätt i apparaten en lämplig andning motstånd och vattentemperatur. Motstånd sättning kommer att öka andning motståndet till båda ritningar, in- och utandningen. Utandningsmotståndet är cirka 100 cmH<sub>2</sub>O maximalt (sättning 3).

- Ta ett djupt andetag och utblåsa lungorna alldeles tomma inom 10–15 sekunder. Andas normalt några gånger.
- Därefter dra lungorna alldeles fylla från apparaten inom 10–15 sekunder och sen hålla andan för några sekunder. Kommer ihåg att du andas genom munnen endast.
- Vila ut en minut om så är nödvändigt, och upprepa ut- och inandningen som ovan.
- Gör 3–5 reps och vila ut mellan reps. Senare när din utblåsning styrkan blir mera effektivt du kan göra reps omedelbart innan att du vilar ut mellan reps. En träning session kan innehålla upp till 10–15 reps.

Träningsintensitet kan justeras på två sätt, antingen med att tillsätta mekanisk andning motstånd, eller med att andas i apparaten mera effektivt varvid luftflödet och motståndet ökas. Det är viktigt att lyssna på din kropp och träna med effektivitet som är lämpligt för dig. Apparaten producerar ånga från varmt vatten vid utblåsning. Med låg motstånd och hög andning effektivitet apparaten producerar mera ånga än med högt motstånd och låg andning effektivitet. Vid ökande mekanisk andning motstånd också in- och utblåsning tid ökas. In- och utandning måste göras med konstant luftflöde, inte genom att fira.

Om du använder apparaten för att öka din andningsstyrka, sträva efter att öka stämmighet med motstånd inställning och blåsning styrka. Om du använder apparaten för ångandningen endast, håll motstånd sättning i 0-inställning.

### Träning med näsmask

Apparaten innefattar en näsmask. Näsmask styr ångan direkt till övre luftvägarna. Kommer ihåg att din näsa avkänner varm känsligt. Börja med låg temperatur och öka det med steg i taget. Bruk näsmask med 0-motstånd sättning. Fästa förlängningsslang i munstycke och i näsmask. Håll näsmasken i din näsa och utblåsa genom näsa roligt för 15–30 sek. Därefter, inandas ånga genom näsa roligt. I början upprepa näsandningen för 2–3 gånger, och sen när du blir van vid, för 10-15 gånger. Blåsning genom näsa kan orsaka små flimmer i näshålan som kan förbättra avlägsnandet av slem.

Andas väl, Må bättra

WellO2 team

[www.wello2.com](http://www.wello2.com)