



DESIGNED AND MANUFACTURED IN THE UK

POWERbreathe

Medic Plus+

makes breathing easier

Instructions de utilisation

Índice

Introdução	3
Precauções.....	4
Descrição do produto.....	5
Habituação ao seu Medic Plus.....	6-7
Exercício com Medic Plus	8-9
Instalação do Medic Plus	10-11
Indications pour les professionnels des soins de santé.....	12-13
Exoneração de responsabilidade e garantia	14
Cuidados e manutenção	15
Especificações técnicas	16
Intervalo de seleção da dose	16

Dados de contacto

Sede social:
POWERbreathe International Ltd
Northfield Road, Southam,
Warwickshire CV47 0FG
England, UK

Téléphone : +44 (0) 1926 816100
www.powerbreathe.com

Para todos os outros territórios,
visite o link :
www.powerbreathe.com

Os ajustes precisos da dose podem variar dependendo de: (1) da natureza análoga da mola de tensão calibrada e da precisão com que a dose é escolhida, (2) do pequeno efeito do caudal respiratório na compressão da mola, em particular, o facto de caudais respiratórios elevados resultarem numa maior estirada e num pequeno aumento da dose (Caine & McConnell, 2000). Este efeito é comum a todos os dispositivos com mola, e a sua magnitude é multiplicada por dez ao aumentar o alcance das molas (é maior com uma mola de alcance máximo de 90 cm H₂O em comparação com uma mola de alcance médio), e é também maior em definições de dose absoluta mais baixas (Caine & McConnell, 2000).

Caine MP & McConnell AK (2000). Desenvolvimento e avaliação de um sistema de treino muscular respiratório de limiar de pressão para utilização no desporto. Journal of Sports Engineering 3, 149-159.

Definir a dose	-	3	9	16	23	29	36	43	50	57	64	71	78
cm H ₂ O	1	(Incluído)											

Nota: Pode obter-se uma dose de 3 cm H₂O retirando a mola e voltando a colocar o ventilador para exercício (ver página 10 e 11, esquema: 1 - 5). Para além disso, é possível obter uma dose de 1 cm H₂O quando se retira todo o ventilador e se coloca a esteira indicadora de respiração POWERbreathe (ver página 10 e 11, diagrama 6).

Todos os valores são dados com um caudal de 1 litro por segundo, em conformidade com os outros modelos POWERbreathe.

Tabela de intervalos de seleção de doses

Nota: Os materiais cumprem as normas da FDA no que se refere à composição, aditivos e propriedades, quando aplicável, em conformidade com a Diretiva 93/42/CEE. Requisitos essenciais (Anexo I) relativos aos dispositivos médicos.

Todos os outros componentes.....AABS (acrilonitrilo butadieno estireno)
Clip nasal.....nylon
Caoutchouc clip nasa.....silicone 40
Articulação eléctrica.....Caoutchouc de nitrilo
Válvula.....silicone 60
Regulador tátil.....AABS com sobremolagem de Santoprene
Cobertura transparente do punho.....Polícarbato
ou Itáteis) Contém um aditivo biocida de prata
Embutido bucalPVC (não fabricado com látex de borracha)

Especificações técnicas

Introdução

Parabéns, ao comprar o POWERbreathe Medic Plus, deu um grande passo em direção a uma melhor respiração.

O POWERbreathe Respiratory Muscle Training (RTM) tornará os seus músculos respiratórios mais fortes, minimizando a falta de ar durante o exercício e a atividade diária. O POWERbreathe (RTM) utiliza uma técnica conhecida como treino muscular. Esta técnica fortalece os músculos respiratórios, trabalhando-os mais intensamente, da mesma forma que o treino de força que pode utilizar para aumentar a potência dos músculos dos braços.

Ao treinar com o POWERbreathe Medic Plus, vai notar que a inspiração exige um esforço mais intenso. Este é o efeito do fortalecimento dos músculos utilizados para inspirar, principalmente os músculos do diafragma e do peito. Não há resistência quando expira, expira normalmente, permitindo que os músculos do peito e da respiração relaxem e expulsem naturalmente o ar dos pulmões. Deverá começar a sentir os benefícios da utilização do POWERbreathe Medic Plus, corretamente aplicado, dentro de algumas semanas.

Para garantir que tira o máximo partido do seu POWERbreathe Medic Plus, leia atentamente este manual de instruções, visite powerbreathe.com e dedique algum tempo a habituar-se ao seu POWERbreathe Respiratory Muscle Training.

Para ativar a sua garantia
Certifique-se de que regista a compra do seu
POWERbreathe Medic Plus visitando
www.powerbreathe.com

Caso contrário, guarde o seu recibo como prova da data de compra.
Obrigado pela vossa atenção.

DESIGN COUNCIL AWARD WINNER

PRODUITS MILLÉNAIRE

Développé, conçu et fabriqué en toute fierté au Royaume-Uni

Nota: o POWERbreathe Medic Plus não pode ser lavado na máquina de lavar loiça.

Para manter o seu Medic Plus em perfeitas condições, depois de o limpar com água e deixe secar sobre uma toalha limpa.

Um produto de limpeza aprovado, segure-o de cabeça para baixo debaixo de uma torneira para permitir que a água circule através do aparelho. Sacuda o excesso de água e deixe secar sobre uma toalha limpa.

Para mais informações.

adquiridas em retalhistas de todo o mundo, ou visite www.powerbreathe.com utilizados nos biberões. As pastilhas de limpeza POWERbreathe podem ser limpeza utilizada deve ser usada em materiais que toquem na boca, como os em numa solução de limpeza suave ou aprovada em vez de água. A solução de Uma vez por semana, siga o mesmo procedimento, mas mergulhe o seu Medic água e deixe secar sobre uma toalha limpa.

morna corrente, prestando especial atenção à boquilha. Sacuda o excesso de cerca de dez minutos e, em seguida, limpe-o com um pano macio sob água Várias vezes por semana, mergulhe o seu Medic Plus em água morna durante o **limpe frequentemente para o manter em boas condições de funcionamento.**

Limpeza

Durante a utilização, o seu Medic Plus está exposto à saliva, aconselhamos que

- Não tente separar as partes superior e inferior do corpo principal do dispositivo; elas devem permanecer permanentemente interligadas.
- Não tente baixar a carga abaixo do nível 0, que corresponde à regulação mínima: a tentativa de deseparafusar ainda mais o mecanismo pode danificar a rosca de regulação.
- Guarde o seu Medic Plus no saco de armazenamento fornecido ou num recipiente limpo adequado. Certifique-se sempre de que o seu Medic Plus está seco antes de o guardar.

Cuidados e manutenção

Precauções de utilização

O POWERbreathe RTM não contém medicamentos, é adequado para quase todas as pessoas e não tem efeitos secundários quando utilizado corretamente. Leia as precauções abaixo para garantir que utiliza o Medic Plus de forma segura e adequada:

- **CONTRA-INDICAÇÕES:** O treino dos músculos inspiratórios/respiratórios efectuado com o POWERbreathe Medic Plus não é recomendado para doentes com antecedentes de pneumotórax espontâneo (colapso pulmonar não resultante de uma lesão traumática, por exemplo, fratura de costela), uma vez que pode levar a uma recorrência. Após um pneumotórax traumático e/ou fratura de costela, Medic Plus não deve ser utilizado até a recuperação estar completa. Se não tem a certeza se Medic Plus é adequado para si, ou se tem uma condição médica, consulte o seu médico.
 - O POWERbreathe Medic Plus não é adequado para doentes asmáticos com uma fraca perceção dos sintomas, que sofrem exacerbações frequentes e graves.
 - Em circunstância alguma deve alterar o curso de qualquer tratamento, farmacológico ou outro, que lhe tenha sido prescrito sem consultar o seu médico.
 - Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.
 - O POWERbreathe Medic Plus foi concebido exclusivamente para exercitar os seus músculos inspiratórios. Não tem qualquer outro objetivo voluntário ou implícito.
 - O POWERbreathe RMT não deve ser utilizado por crianças com menos de 16 anos sem a supervisão de um adulto. O Medic Plus contém peças pequenas e não é adequado para crianças com menos de 7 anos de idade.
 - Ao treinar com o Medic Plus, deve sentir alguma resistência ao respirar, mas esta não deve ser dolorosa. Se sentir alguma dor ao utilizar o Medic Plus, pare imediatamente e consulte o seu médico.
 - Alguns utilizadores podem sentir um ligeiro desconforto nos ouvidos quando treinam com o Medic Plus, especialmente quando recuperam de uma constipação. Este desconforto é causado por um defeito na equalização da pressão entre a boca e os ouvidos. Se os sintomas persistirem, consulte o seu médico.
 - Em caso de constipação, sinusite ou infeção das vias respiratórias, aconselhamos a não utilizar Medic Plus enquanto os sintomas não desaparecerem. Em caso de dúvida, consulte o seu médico.
 - Não utilize o Medic Plus se tiver uma rutura da membrana timpânica.
 - Para evitar qualquer risco de transmissão de infeções, aconselhamos a não partilhar o seu Medic Plus com outros utilizadores, mesmo com membros da sua família.
- Está clinicamente comprovado que o POWERbreathe RMT/IMT melhora os sintomas, a tolerância ao exercício e a qualidade de vida nas condições médicas mais difíceis, incluindo a DPOC e a asma. Se você ou seu médico quiserem saber mais sobre a eficácia clínica do POWERbreathe, visite nosso site (www.powerbreathe.com). Se tiver mais alguma questão sobre o POWERbreathe, contacte o distribuidor no seu país.*

FRC French 3941 ©03/2016 V1 E & OE
MEDIC Plus User Manual

As garantias acima mencionadas substituem expressamente todas as outras garantias, incluindo qualquer garantia implícita de comercialização e/ou adequação ao objetivo.

POWERbreathe International Ltd

cobre danos ou danos consequentes causados por assistência técnica não autorizada pela produto será reparado ou substituído (à nossa discrição e sem custos). A garantia não não estão cobertos por esta garantia. Durante o período de garantia de dois anos, o incorrecia ou uso comercial indevido, invulcros partidos ou rachados, desgaste normal, e mão de obra. O uso indevido, abuso, acidentes ou falta de precauções, manutenção As obrigações da POWERbreathe International Ltd ao abrigo desta garantia estão limitadas a reparação e substituição desta unidade ou de partes da unidade, após inspeção das peças está devidamente inscrito, que o produto que lhe foi vendido está isento de defeitos de material e de fábrica. 2 anos (24 meses) a partir da data de compra.

Esta garantia confere ao comprador direitos legais específicos. O comprador pode também garantir a limitação de 2 anos do fabricante

POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 03/2016

Todas as informações estão corretas no momento da impressão.

POWERbreathe Holdings Ltd.

Todos os nomes de produtos POWERbreathe são marcas comerciais ou marcas registradas da O logótipo POWERbreathe é uma marca registrada da POWERbreathe Holdings Ltd.

resultar em alterações às especificações sem aviso prévio.

Todos os direitos reservados. O programa de desenvolvimento contínuo do fabricante pode O POWERbreathe é um projeto protegido por direitos de autor e um produto patenteado. relacionados com a utilização deste material ou dos produtos aqui descritos. responsável por quaisquer danos, diretos ou consequentes, especiais, resultantes de ou A POWERbreathe International Ltd não faz representações ou garantias em relação a este manual ou aos produtos aqui descritos. A POWERbreathe International Ltd não será A POWERbreathe International Ltd não faz representações ou garantias em relação a este manual ou aos produtos aqui descritos. A POWERbreathe International Ltd não será

Nota: Este produto está selado por razões de higiene e não pode ser devolvido se o selo menos de 7 anos.

Os aparelhos POWERbreathe contêm peças pequenas e não são adequados para crianças com manual destinam-se apenas a fins informativos.

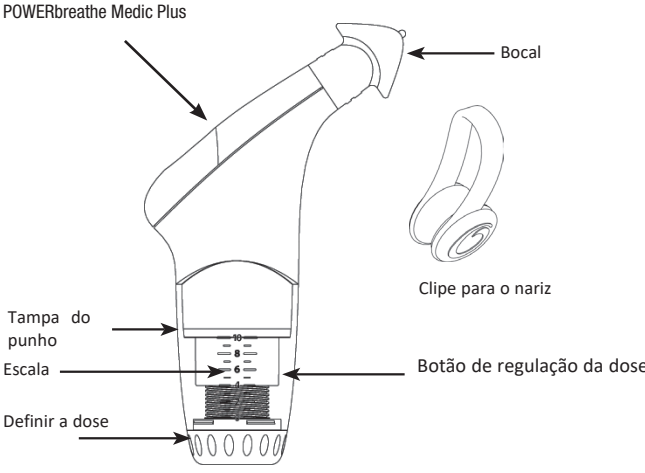
Leia sempre as instruções de utilização antes de o utilizar. As informações contidas neste resultados da sua utilização.

implícita qualquer reivindicação relativamente à utilização deste equipamento ou aos prevenir qualquer doença. Os resultados podem variar individualmente. Não é feita ou dúvida sobre um problema de saúde. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar ou Procure sempre o conselho do seu médico ou de outro profissional de saúde se tiver alguma para exercícios de respiração. Qualquer outra utilização não é recomendada.

Os aparelhos POWERbreathe não são brinquedos. Este produto foi concebido exclusivamente

Cláusula de isenção de responsabilidade

Description du produit



Instruções de utilização

Bolsa de armazenamento

Habituação ao seu Medic Plus

Diagrama 1: Ajustar o Medic Plus
Retire o Medic Plus e o clipe nasal da embalagem. Segurando o Medic Plus na vertical, pratique o ajuste da dose de treino: rode o botão de ajuste da dose no sentido dos ponteiros do relógio para aumentar a dose de treino e no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio para diminuir o nível de treino. Observe a escala na parte lateral do Medic Plus. O botão de ajuste da dose está situado na parte lateral do Medic Plus. Quando rodar o botão de ajuste da dose Quando roda o botão de ajuste da dose, a manga indicadora da dose interna move-se para cima ou para baixo, indicando a sua dose de treino atual nesta escala.

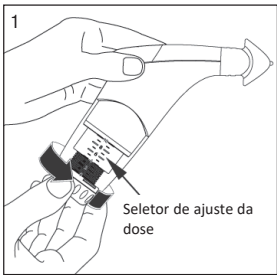


Diagrama 2: Dose 0

Nesta altura, a base do invólucro branco interior deve estar alinhada com a dose mais baixa da escala, conforme indicado no diagrama. **Nota: Não tente ajustar a dose para um valor inferior a 0, pois isso pode danificar a rosca de ajuste.**

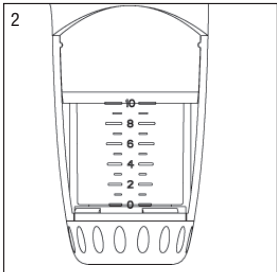
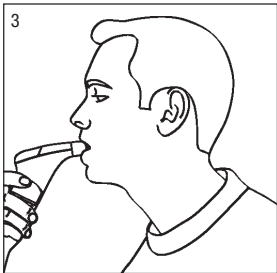


Diagrama 3: Coloque o Medic Plus na sua boca.

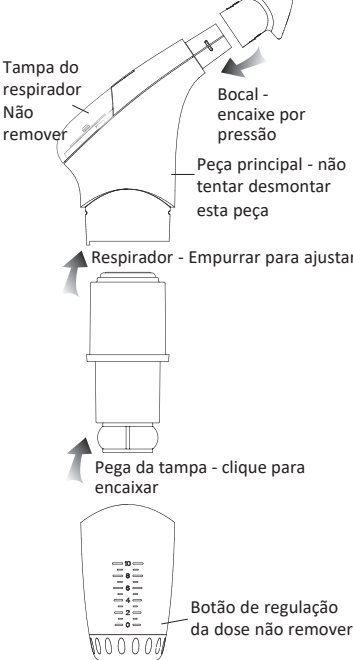
Certifique-se de que está sentado ou de pé e que se sente relaxado. Segurando o Medic Plus pela pega, coloque a boquilha na boca com os lábios a cobri-la firmemente, segurando as áreas de mordida firmemente entre os maxilares superior e inferior.



6

Instalação do Medic Plus

Montagem geral



Se precisar de treinar com uma dosagem inferior a “0”, remova o ventilador e/ou a mola, como indicado abaixo:
Diagrama 1: Puxar suavemente para retirar a tampa da pega (ao voltar a colocar a tampa da pega, esta deve ser ligeiramente rodada para colocar o ventilador no botão de regulação da dose).

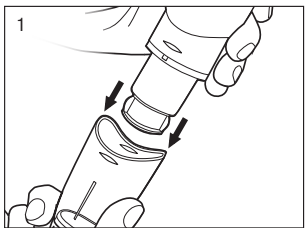


Diagrama 2: Puxar suavemente para retirar o respirador Não torcer a peça principal ou o respirador, pois pode danificar o pino de posicionamento, mostrado abaixo. Para voltar a colocar, alinhe o pino de posicionamento com a ranhura e volte a colocar.



Nota: Embora o POWERbreathe Medic Plus possa ser desmontado nas suas partes (com exceção da parte principal) - tal não é recomendado, uma vez que as peças pequenas podem facilmente ser extraviadas. No entanto, se a sua condição física indicar que deve começar com a dose absolutamente mais baixa, deve seguir as instruções apresentadas nos diagramas 1 a 6.

10

Habituação ao seu Medic Plus

Diagrama 4: Inalação Medic Plus

Esvazie os pulmões o mais possível, depois inspire rapidamente e com força pela boca. Inspire o máximo de ar possível, o mais rápido que puder, enquanto endireita as costas e expande o peito.

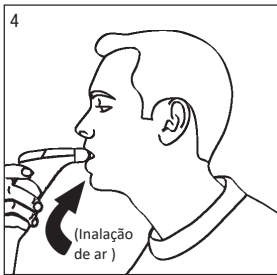


Diagrama 5: Expirar através do Medic Plus.

Agora expire lenta e passivamente pela boca até esvaziar os pulmões, permitindo que os músculos do peito e dos ombros relaxem. Faça uma pausa até sentir necessidade de respirar novamente. Repita o exercício até se sentir confortável a respirar com o Medic Plus. **Nota: não fique sem fôlego. Se sentir tonturas, abrande e faça uma pausa depois de expirar.**

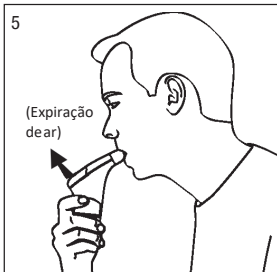
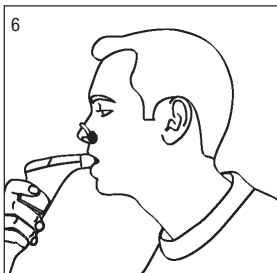


Diagrama 6: Utilização do clipe nasal.

Colocar agora o clipe nasal de modo a comprimir as narinas, como mostra o esquema. Continue a praticar inspirando vigorosamente e depois expirando lentamente e até ao fim. **Nota:** o clipe nasal ajuda-o a respirar pela boca e não pelo nariz. No entanto, não é essencial, e algumas pessoas preferem praticar sem o clipe nasal.



7

Instalação do Medic Plus

Diagrama 3: Para retirar a mola de calibração do ventilador, puxe suavemente para trás o vedante de borracha e retire-o.

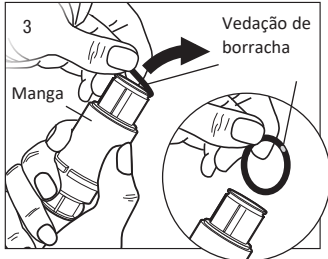


Diagrama 4: Retirar cuidadosamente a manga e depois a mola. Volte a colocar a manga antes de substituir a junta de borracha.

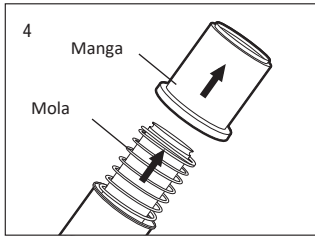


Diagrama 5: Mostra o Medic mais enrolado, com o ventilador no sítio, mas sem uma mola calibrada.

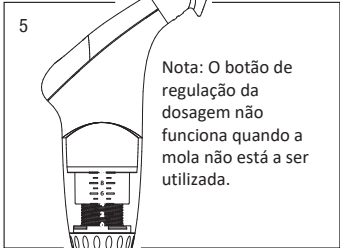
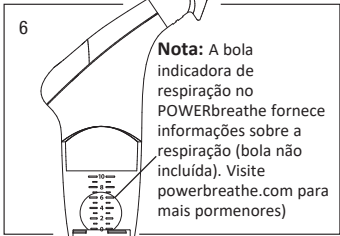


Diagrama 6: Mostra o Medic Plus levantado, mas sem o ventilador completo, e acompanhado pela bola indicadora de respiração POWERbreathe.



IMPORTANTE

Guarde todas as peças não utilizadas do POWERbreathe Medic Plus num local seguro, para utilização futura e para efeitos de garantia.

11

Exercício com Medic Plus

Instruções para os doentes

Siga as instruções abaixo, exceto se o seu médico lhe der instruções em contrário. Antes de iniciar o exercício, certifique-se de que leu a secção de precauções na página 4 destas instruções de utilização

Encontrar a dose correta de treino de força:

A rotina recomendada para a utilização do POWERbreathe RMT é de 30 respirações, duas vezes por dia.* Para tirar o máximo partido do treino de musculação, estes exercícios devem ser efectuados numa dosagem tão forte quanto possível, sem causar desconforto. No primeiro dia de treino com pesos, coloque o seu Medic Plus na dose 0 (ver Diagrama 1 - “Habituação ao seu Medic Plus”).

Algumas pessoas podem achar os exercícios muito difíceis com esta dosagem. Se não conseguir respirar 30 vezes com esta dose, descanse e recomece até completar um total de 30 respirações. Se tiver dificuldade em respirar 30 vezes com a dose 0, continue o exercício com esta dose duas vezes por dia durante a primeira semana

Se sentir que consegue respirar facilmente 30 vezes com a dose 0, no dia seguinte deve ajustar o seu Medic Plus para a dose 1. Volte a fazer os exercícios novamente. Seguindo este método, continue a aumentar a dose de treino de força em 1 ajuste por dia, até atingir 30 respirações. Quando chegar a este ponto, continue com esta dose duas vezes por dia durante uma semana.

Após uma semana de treino com Medic Plus na mesma dose, aumentar a dose em meia volta. Continuar a aumentar os músculos com esta dose durante mais uma semana. A partir daí, o objetivo deve ser aumentar a dose em meia volta todas as semanas. Para um exemplo de um diário de treino de força típico e para descarregar / imprimir as páginas vazias de um diário, visite www.powerbreathe.com

** O treino de fortalecimento de 30 respirações duas vezes por dia é uma rotina intensa que demonstrou ser altamente eficaz em pessoas que treinam para melhorar a sua condição física geral (Romer e McConnell, 2003). Embora mais intensa, esta rotina tem a grande vantagem de ser muito mais curta do que as tradicionais rotinas de “treino de força de baixa intensidade” que têm sido utilizadas em estudos clínicos. Dados recentes sugerem que os benefícios de uma rotina de baixa e alta intensidade são semelhantes (Gosselink et al, 2010), razão pela qual recomendamos a rotina mais curta. No entanto, se estiver a ter dificuldades com o treino de força de alta intensidade, consulte a secção “Treino de força de baixa intensidade” na página seguinte.*

8

Indicações para os profissionais de saúde

Contra-indicações : Leia a secção de precauções na página 4 destas instruções de utilização, para avaliar a adequação de um doente ao treino muscular respiratório (TMR).

Os pacientes devem ser instruídos sobre a utilização correta do POWERbreathe Medic Plus RMT antes de iniciarem o treino com pesos. Familiarize-se com a utilização do dispositivo antes de ajudar um doente a fazer o mesmo, consultando as secções “Habituação ao seu Medic Plus” e “Exercício com o Medic Plus - Um guia para doentes”. As orientações sobre a prática de exercício com o Medic Plus baseiam-se em informações publicadas na revista “Breathe” da European Respiratory Society (McConnell et al, Inspiratory muscle training in obstructive pulmonary disease: how to implement and what to expect. setembro. vol 2 (1), página 39 a 49, 2005). Visite o nosso sítio Web para descarregar o artigo completo.

O doente deve treinar com esta dose durante 1 semana. Posteriormente, a dose de treino deve ser aumentada semanalmente, para a manter em cerca de 60% da nova resistência muscular inspiratória do doente.

Nota: Os exercícios a 60% da PIM serão cansativos e pode ser necessário esperar algum tempo até que o doente consiga respirar 30 vezes seguidas sem fazer uma pausa.

Ajustar a dose de treino muscular:

Estudos clínicos indicam que as doses de treino muscular inspiratório (TMI) devem exceder 30% da resistência muscular inspiratória máxima do doente para serem úteis. Também foi demonstrado que doses mais elevadas melhoram mais a resistência muscular inspiratória.

12

Exercício com Medic Plus

Conseguir uma boa técnica de exercício:

Quando inspirar através do seu Medic plus, precisa de respirar o mais profundamente e o mais rapidamente possível. Quando expirar, expire lenta e suavemente até os pulmões estarem completamente vazios. Tente retirar o máximo de ar possível no final da respiração, para se certificar de que os seus pulmões estão completamente vazios. Pare até sentir vontade de respirar novamente, antes de inspirar de novo (cerca de 3-4 segundos).

Vai notar que se torna mais difícil encher completamente os pulmões à medida que continua a respirar durante uma sessão de treino com pesos. Isto deve-se ao facto de os seus músculos respiratórios estarem a ficar cansados. Se já não conseguir respirar de forma satisfatória, faça uma pequena pausa antes de continuar o seu treino. Se não conseguir terminar a respiração no início do treino, a dose pode ser demasiado elevada. Neste caso, basta reduzir a dose de treino de força em meia volta e retomar a sessão. **Nota:** O treino com pesos deve ser um desafio. No final das 30 respirações de musculação, o objetivo deve ser sentir que não consegue continuar.

Se se sentir sem fôlego, um pouco tonto ou precisar de tossir, faça uma pequena pausa. Assim que tiver recuperado, retome a sessão até ter completado um total de 30 respirações. Se faltar a um treino, faça-o assim que puder. Se não o fizer durante mais de 12 horas, ignore a sessão perdida e

continue com a sua próxima sessão de treino de força como habitualmente.

Manter a respiração :

Após 4-6 semanas, os seus músculos respiratórios devem melhorar significativamente e deve sentir menos falta de ar durante as suas actividades. Nesta fase, não precisará de utilizar o seu Medic Plus todos os dias para manter a melhoria da sua respiração. Fazer exercício com o seu Medic Plus apenas 3 vezes por semana deve ser suficiente para continuar a desfrutar de uma melhor qualidade de vida. qualidade de vida.

« Treino com pesos de baixa intensidade” - Se tiver dificuldades com o treino com pesos, pode querer progredir a uma velocidade mais lenta, o que se revelou muito eficaz para pessoas com doenças respiratórias. Se for esse o caso, pode considerar tentar a respiração continua durante 15 minutos, com uma dose baixa (consulte o seu médico se tiver dúvidas). dúvidas).

Se a dose mais baixa, “0”, for demasiado difícil para começar, então o POWERbreathe Medic Plus permite-lhe treinar sem utilizar a mola de dose calibrada ou todo o ventilador, para treinar com a dose absolutamente mais baixa. Ver páginas 10 - 11, diagramas 1 - 6.

9

Indicações para os profissionais de saúde

Ensinar uma boa técnica de musculação: Os primeiros dias são os mais difíceis para o doente, que O doente necessita de uma vigilância atenta e delicada, incluindo pequenos intervalos. Deve ser encorajado a tolerar a sensação de falta de ar provocada e aumentar gradualmente a dose. Em princípio, podem ser efectuados aumentos de dose de 5-10% por semana.

É aconselhável encorajar o doente a praticar a utilização de toda a sua capacidade vital, com o objetivo de exercitar toda a amplitude de movimento dos músculos inspiratórios. À medida que os músculos inspiratórios do doente se cansam, este pode ter dificuldade em inspirar volumes de ar maiores no final da inspiração. Nestes volumes pulmonares mais elevados, os músculos inspiratórios são os mais fracos e serão os mais vulneráveis aos efeitos da fadiga. Os doentes devem ser alertados para este facto e devem ser desencorajados de fazer exercício para além do ponto em que são capazes de “respirar satisfatoriamente”.

Os doentes devem também ser encorajados a inspirar aquando da dosagem, o mais rapidamente possível, para maximizar a recuperação dos seus músculos inspiratórios. Os doentes devem respirar com movimento do diafragma e da parede torácica, de modo a utilizar todos os músculos inspiratórios durante o exercício. Alguns doentes podem precisar de fazer pausas

durante uma sessão para tossir ou porque se sentem demasiado ofegantes.É importante que estas pausas sejam reduzidas ao mínimo, de modo a manter o ritmo dos exercícios, mas isto também deve ser feito com sensibilidade e apoiado por uma explicação da razão pela qual é importante reduzir ao mínimo os períodos de “descanso” forçado.

Exercícios de manutenção :

Após 4-6 semanas de treino, os músculos inspiratórios do doente devem ter melhorado consideravelmente, e deve sentir menos falta de ar durante o exercício. Nesta fase, não é necessário Medic Plus todos os dias para manter uma melhor respiração. O treino de força com Medic Plus três vezes por semana será suficiente para manter os benefícios dos exercícios.

POWERbreathe Medic Plus - Acessórios
Está disponível uma gama de acessórios para ajudar os pacientes/utilizadores com necessidades especiais, por exemplo :
• Separador
- Adaptador para máscara de oxigénio
- Máscaras
- Filtros POWERbreathe

Para mais informações, visite: powerbreathe.com

13