

# POWERbreathe CLASSIC Serisi

(CLASSIC LR, MR, HR)

## Kullanım Kılavuzu



### İthalatçı Firma

Naz Medikal Özel Sağlık Hiz. ve Ürünleri San. Tic. Ltd. Şti.

Söğütlüçeşme Cad. Bayrak Apt. No: 146/6 Kadıköy/İstanbul

Tel: 0216 414 36 30

Faks: 0216 345 52 67

[naz@nazmedikal.com.tr](mailto:naz@nazmedikal.com.tr)

[www.nazmedikal.com.tr](http://www.nazmedikal.com.tr)

**POWERbreathe Classic Cihazını tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz.**

***LÜTFEN CİHAZI KULLANMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE KULLANIM KILAVUZUNU OKUYUNUZ.***

- Giriş.....	2
- Önlemler.....	2,3
- Ürün Şematik Görünümü .....	3
- P. Classic'e Alışmak.....	4,5
- P. Classic'i Kullanma.....	6
- P. Classic ile Egzersiz Öncesi Isınma İçin Kullanım.....	7
- Bakım ve Temizlik .....	7,8
- Teknik Özellikler .....	8
- Direnç Aralık Ayar Tablosu.....	8

## **Giriş**

POWERbreathe Classic, solunum kaslarınızı güçlendirerek egzersiz veya aktivite esnasında nefes darlığınızı azaltacaktır. POWERbreathe Classic direnç çalışması denilen tekniği kullanır. Bu teknikle solunum kasları daha fazla çalışarak daha güçlü hale gelir. Bunu kol kaslarınızı güçlendirmek için ağırlık kaldırmaya benzetebilirsiniz. POWERbreathe Classic ile çalışırken nefes alabilmek için daha fazla çaba göstermeniz gerektiğini fark edeceksiniz. Bu primer nefes alma kasları ile diyafragma ve göğüs kafesi kaslarının direnç çalışması sonucu ortaya çıkmaktadır. Nefes verirken direnç olmadığı için soluğunuzu doğal bir şekilde vererek göğüs ve solunum kaslarının dinlenmesini sağlayabilirsiniz.

Doğru ve düzenli kullandığınız takdirde POWERbreathe Classic'in faydalarını birkaç hafta içerisinde gözlemlene şansına sahip olacaksınız.

POWERbreathe Classic'den maksimum fayda sağlayabilmek için kullanım kılavuzunu dikkatle okuyabilir, [www.nazmedikal.com.tr](http://www.nazmedikal.com.tr) – [www.solunumfizyoterapisi.com](http://www.solunumfizyoterapisi.com) web sayfalarını ziyaret ederek ürüne alışmak için zaman ayırabilirsiniz.

## **Önlemler**

POWERbreathe Classic hemen hemen herkes için uygundur ve doğru kullanıldığı takdirde hiçbir yan etkisi yoktur. Lütfen aşağıdakileri dikkatle okuyarak güvenli ve düzgün bir şekilde kullandığınızdan emin olun.

### **Kontrendikasyonlar**

POWERbreathe Classic ile spontan pnömotoraks hikayesi olan hastalarda inspiratuvar kas egzersizleri önerilmemektedir. Rahatsızlığın tekrarına yol açabilir.

Travmatik pnömotoraks ve/veya kaburga kırığı olanlarda tam düzelme olmadan POWERbreathe Classic kullanılmamalıdır. Eğer POWERbreathe Classic kullanımının uygun olup olmayacağına dair bir şüpheniz veya bir tıbbi probleminiz varsa lütfen doktorunuza danışın. POWERbreathe Classic düşük semptom algılaması olan ve sık ciddi atakları olan astımlı hastalar için uygun değildir.

Doktorunuza danışmadan reçete edilmiş ilaçlarınızda bir değişiklik yapmayın.

Bu ürün herhangi bir hastalığa tanı koymak, tedavi etmek veya önlemek amacı ile tasarlanmamıştır. POWERbreathe Classic sadece inspiratuvar kasları çalıştırmak için dizayn edilmiştir.

-16 yaşından küçüklerin POWERbreathe Classic'i bir erişkin gözetiminde kullanması gereklidir, küçük parçalar ihtiva ettiği için 7 yaşından küçük çocuklar için uygun değildir.

- POWERbreathe Classic ile çalışırken nefes alma esnasında bir direnç hissetmelisiniz ama ağrı olmamalıdır. Eğer uygulama yaparken ağrı hissediyorsanız çalışmayı kesin ve doktorunuza danışın.

- Bazı kullanıcılar özellikle bir soğuk algınlığı sonrası kullanıyorsa kulakta hafif rahatsızlık hissedebilir. Bu ağızla kulaklar arasında basıncın iyi ayarlanmamasından kaynaklanmaktadır. Eğer semptomlar devam ediyorsa doktorunuza danışın.

- Soğuk algınlığı, sinüzit veya solunum yolu enfeksiyonu geçiriyorsanız belirtiler düzelineye kadar kullanmamanızı öneririz. Şüphe halinde doktorunuza danışın.

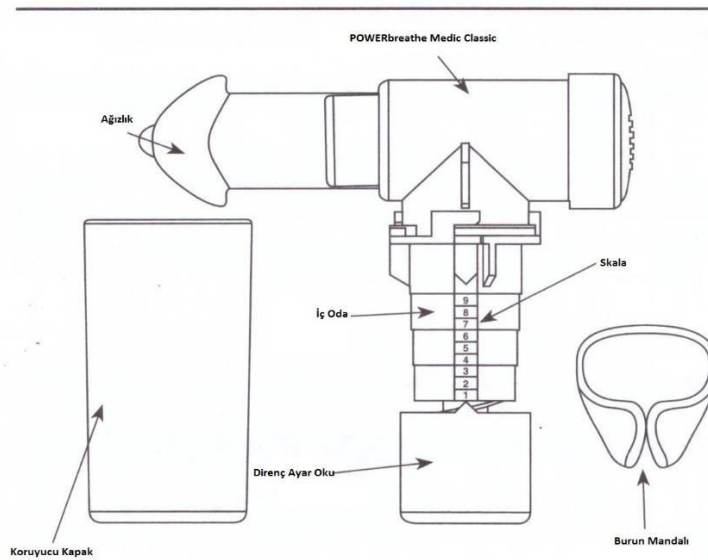
- Eğer kulak zarınız delik ve buna bağlı problemlerinizi varsa kullanmayın.

- Enfeksiyonların bulaşma riskini düşünerek POWERbreathe Classic'i aile üyeleri dahil başkaları ile paylaşmayın.

- POWERbreathe Classic'in KOAH & Astım gibi hastalıklarda semptomları düzelttiği, egzersiz toleransını ve yaşam kalitesini arttırdığı klinik olarak ispat edilmiştir.

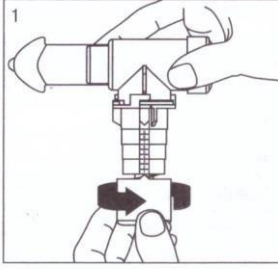
- Eğer siz veya doktorunuz POWERbreathe Classic'in klinik etkinliği konusunda daha fazla bilgiye gereksinim duyuyorsanız web sitesini ziyaret edebilirsiniz, daha fazla sorunuz varsa ülkenizdeki lokal distribütörünüz Naz Medikal'i arayabilirsiniz.

### Şematik Görünüm



## POWERbreathe CLASSIC'E ALIŞMAK

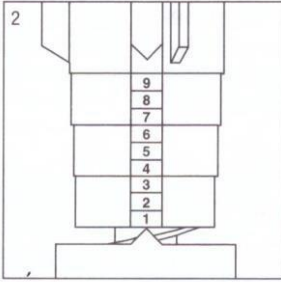
### Şekil 1- Direnç Ayarı



Ürünü kutusundan çıkarınız. Classic'i dik tutarak egzersiziniz için direnç seviyesi ayarını yapın. Direnç ayar okunu saat yönünde çevirerek çalışma yükünü arttırabilir, aksi yönde çevirerek azaltabilirsiniz. Direnç ayarı için skala size yardımcı olacaktır.

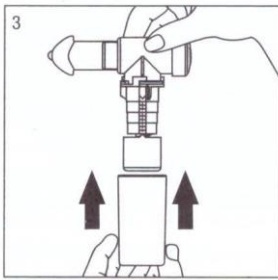
**Not:** Direnç ayar okunu 9'un üzerinde bir noktaya getirmeye çalışmayın. Bu ürüne zarar verebilir.

### Şekil 2- Direnç Seviyesi 1



Classic'i 1. seviyeye ayarlayınız. Bu seviyede direnç ayar oku ucunun şekilde görüldüğü gibi gösterge alt ucunda hizalanmalıdır.

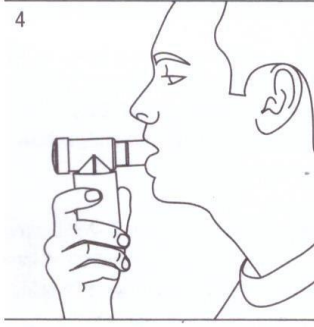
### Şekil 3- Koruyucu Kapağın YerleŐtirilmesi



Koruyucu kapak skala ve direnç ayar ok bölümünü kaplayacak şekilde itilmelidir.

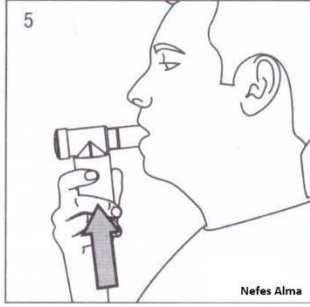
**Not:** Egzersize başlamadan önce ürün mekanizmasının doğru işlemesi için koruyucu kapağın iyice yerleŐtiğinden emin olun.

#### Şekil 4- POWERbreathe Classic'i Ağızınıza Yerleştirmek



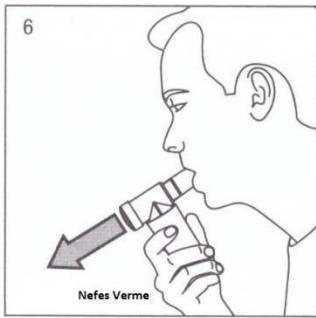
Oturur vaziyette veya ayakta kendinizi hazır ve rahat hissettiğinizde uygulamaya başlayın. Classic'i dudaklarınız ağızlığın dış kısmını kavrayacak şekilde ağızınıza yerleştirin.

#### Şekil 5- Classic'den Nefes Almak



Nefesinizi tam olarak boşalttıktan sonra ağızdan hızlı, kuvvetli bir nefes alın. Alabileceğiniz maksimum havayı, olabilecek maksimum hızda, sırtınız düz bir şekilde göğsünüzü genişleterek içinize çekin.

#### Şekil 6- - Classic'den Nefes Vermek



Ağızınızdan pasif olarak yavaş bir şekilde ciğeriniz boşalincaya kadar nefes verin. Göğüs ve omuz kaslarınızın gevşemesini sağlayın. Tekrar nefes alma ihtiyacınız ortaya çıktığı zaman Classic'den nefes almaya hazırsanız egzersizi tekrarlayın.

**Not:** Eğer baş dönmesi hissediyorsanız nefes verdikten sonra bir süre bekleyin.

## **Burun Mandalının Kullanılması**

Burun mandalını her iki burun deliğini bastırarak şekilde takın. Derin, hızlı bir nefes alıp yavaşça vermeyi deneyin.

**Not:** Burun mandalı burundan nefes almanızı engelleyerek ağızdan nefes almanızı sağlamak içindir. Bazı kişiler burun mandalı olmadan daha rahat nefes alabildiklerini ifade ettikleri için olmazsa olmaz bir aksesuar değildir.

## **Doğru çalışma yükünü bulmak**

Rutin olarak önerilen Classic'i günde 2 kere 30'ar kez kullanmaktır. Maksimum fayda sağlamak için bu egzersizler herhangi bir rahatsızlığa yol açmadan, mümkün olan en güçlü şekilde tekrarlanmalıdır.

Egzersizlerin ilk gününde Classic'i 1 seviyesine getirin. (Classic'e alışmak) Bazıları bu seviyede çalışmayı uygun görürler. Eğer bu seviyede arka arkaya 30 kez manevra yapmak zor gelirse kısa bir dinlenme sonrası total 30 nefes olacak şekilde seansı tamamlamaya çalışın.

Eğer 1. seviyede 30 nefesi tamamlamak zor geliyorsa ilk hafta için günde 2 kez 30 nefes 1. seviyede çalışmaya devam edin.

Eğer ilk gün 1. seviyede egzersizleri kolaylıkla tamamlıyorsanız, 2. gün seviyeyi çeyrek tur arttırarak çalışın. Bu yöntemi izleyerek her gün çeyrek seviye arttırarak zorlanmaya başladığınız seviyeye kadar gelin.

Zorlanmaya başladığınız seviyede egzersizlere 1 hafta devam edin. Sonraki haftada seviyeyi çeyrek tur arttırarak ondan sonraki her hafta için de çeyrek tur arttırmayı hedefleyin.

Günde 2 kez 30 nefes egzersiz rejimi, genel fitness durumunu arttırmak isteyen kişiler için çok etkili bir yüksek yoğunluklu egzersiz rejimidir. (Romer & Mc Cannel 2003) Daha yoğun olmakla birlikte klinik çalışmalarda kullanılan "Düşük Yoğunluklu Egzersiz"lere göre daha kısa süreli olma avantajı vardır. Son bulgular yüksek yoğunluklu ve düşük yoğunluklu egzersizlerin benzer sonuç verdiğini göstermektedir. (Gosselink et al, 2010). Bu yüzden biz size daha az zaman kaybına yol açan yüksek yoğunluklu egzersizi öneriyoruz. Ancak yüksek yoğunluklu egzersizle zorluklar yaşıyorsanız diğer sayfada yer alan "Düşük Yoğunluklu Egzersiz" bölümünü okuyabilirsiniz.

## **İyi Egzersiz Tekniğini Yakalamak**

Classic'den nefes alırken mümkün olduğunca hızlı ve derin nefes çekmeniz gerekmektedir. Nefes verirken de akciğerleriniz boşalınca kadar yavaş ve zorlamadan sonuna kadar verin.

Nefesinizin sonunda göğsünüzü sıkıştırarak, akciğerlerinizin tam olarak boşalmasını sağlayın. Egzersiz sırasında akciğerleri tam olarak doldurmanızın güçleştiğini göreceksiniz. Bu solunum kaslarınızın yorulmasından kaynaklanmaktadır. Eğer tatmin edici bir soluk alamazsanız egzersize devam etmeden önce kısa bir ara verin. Eğer egzersizin başlarında soluk almada zorlanıyorsanız Classic'in direnç seviyesi fazla ayarlanmış olabilir. Böyle bir durumda direnç seviyesini yarım ya da çeyrek tur azaltın ve egzersize öyle devam edin.

**Not:** Egzersizler motive edici olmalıdır. 30 nefeslik çalışmanın sonucunda sanki daha fazla devam edemeyecek şekilde çalışmayı hedeflemelisiniz.

Çalışmanız esnasında nefessiz kalır, başınızda bir hafiflik hisseder veya öksürük olursa kısa bir ara verin. Kendinizi iyi hissetmeye başladığınızda 30 nefesi tamamlayacak şekilde çalışmaya devam edin. Eğer çalışmanız gereken saatin üzerinden 12 saatten fazla bir zaman geçmişse o seansı atlayarak bir sonraki seansı gerçekleştirin. (Telafi etmeye çalışmayın.)

### **POWERbreathe Classic ile Egzersiz Öncesi Isınma İçin Kullanım**

Araştırmalar normal rutin egzersiz öncesi ısınma hareketlerinde solunum kaslarının ihmal edildiğini ve egzersiz esnasında aşırı nefessiz kalmanın ortaya çıktığını göstermektedir. POWERbreathe Classic, azaltılmış bir direnç seçerek egzersiz öncesi solunum kaslarının ısınması için de kullanılabilir. Isınma egzersizleri için direnç, normal çalışma direncinin %80 'ine ayarlanmalıdır. Çalışmakta olduğunuz dirence göre ideal egzersiz öncesi ısınma direncinizin ne olması gerektiğini aşağıdaki tabloda görebilirsiniz.

Normal Egzersiz Seviyesi	İdeal Egzersiz Öncesi Isınma Seviyesi
<b>9</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>5.5</b>
<b>6</b>	<b>4.5</b>
<b>5</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>1.5</b>
<b>1</b>	<b>1</b>

Classic cihazınız ideal ısınma direncine ayarlandığı zaman her biri 30 nefes 2 set uygulama yapın. 2 set uygulama esnasında 2 dakika dinlenme periyodu bırakın. Tam ve güçlü bir şekilde soluk almaya çalışın. Bu rutin ısınma prosedürü çalışma, antrenman veya yarışmadan 5 dakika öncesinde tamamlanmış olmalıdır.

Not: Direnç ayar mekanizmasının bir tam turu direnci bir birim aşağı veya yukarı ayarlar.

### **BAKIM ve TEMİZLİK**

#### **Dikkat edilecek noktalar :**

POWERbreathe Classic güçlü ve dayanıklı olarak imal edilmiş bir cihazdır. Az bir bakımla yıllarca dayanması beklenir. POWERbreathe Classic'in iyi bir durumda kalabilmesi için lütfen aşağıdaki uyarıları okuyunuz.

- Direnç ayar okunu aşırı sıkmayın. Maksimum direnç skala üzerinde ok'un 9'u gösterdiği noktadır.
- Direnç ayar okunu aşırı gevşetmeyin, gevşetirken en düşük direnç 1'dir. Bunun altına indirmeye çalışırsanız, direnç ayar okunu yerinden çıkarabilirsiniz. Bu durum gerçekleşirse direnç ayar okunu nazikçe ilgili bölüme monte ediniz ve yayın doğru pozisyonda olduğundan emin olunuz.
- Perfore kapağı yerinden çıkarmayın. Bu durum tek yönlü yaprak valfin gevşemesine yol açabilir.
- POWERbreathe Classic'inizi size verilen fermuarlı çantada veya temiz, hijyenik uygun bir saklama kabında muhafaza ediniz. Saklamadan önce kuru olmasına dikkat edin.

## TEMİZLEME

POWERbreathe Classic kullanım esnasında tükürüğe maruz kalacaktır ve bu yüzden randımanlı çalışması için sıklıkla temizlenmesi önerilir.

POWERbreathe Classic'i haftada birkaç kez 10 dakika ılık suyun içine sokun. Daha sonra akan ılık suyun altında yumuşak bir bezle ağız parçasına dikkat ederek silin. Cihazı silkeleyerek fazla suyun gitmesini sağlayın ve temiz bir havlu üzerinde kurumaya bırakın.

Haftada bir kez aynı prosedürü Classic'i hafif veya onaylanmış temizlik solüsyonu içerisine sokarak tekrarlayın. Temizlik solüsyonu ağızla temas eden, örneğin bebeklerin biberonu gibi ürünlerin temizliği için önerilen bir solüsyon olması gerekir. POWERbreathe Classic'i en iyi şekilde bakımını sağlamak için temizledikten sonra akan suyun altında, suyun cihazın içinden geçebileceği şekilde baş aşağı bir pozisyonda durulayın. Fazla suyu silkeleyerek uzaklaştırın ve temiz bir havlu üzerinde kurumaya bırakın.

### Direnç Seçim Aralığı

Model	(- cmH <sub>2</sub> O)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
LR	10	20	30	40	50	60	70	80	90
MR	10	30	50	70	90	110	130	150	170
HR	10	40	70	100	130	160	190	220	250

**Uygun direnç şekilleri; 1-Kalibre edilmiş yay gericinin analog yapısı ve seçilen direncin hassasiyeti ile 2-İnspiratuvar akım hızının fazla olması halinde daha fazla yay kompresyonu ve dirençte çok küçük bir artış olabilir.(Caine & Mc Connell 2000). Bu etki yaylı bütün cihazlar için geçerlidir ve yay aralığının genişlemesi ile derecesi de büyür.(Maksimum aralığı 90cmH<sub>2</sub>O olan bir yayda, bunun yarısı kadar olan bir yaya göre daha fazladır.) Aynı zamanda düşük mutlak direnç ayarlarında ise bu durum daha fazladır.(Caine & Mc Connell 2000)**

### TEKNİK ÖZELLİKLER

Parça	Materyal
Ağız Parçası	PVC
Yaprak Valf	Silikon kauçuk
O-ring	Nitril kauçuk
Yay	Paslanmaz Çelik
Gerici	Güçlendirilmiş naylon 66

Ana gövde, Koruyucu kapak,

Direnç Ayarlama Bölümü, Polypropilen

Burun Mandalı

Materyaller bileşim, katkı maddeleri ve özellikleri açısından Tıbbi Cihaz Direktifi 93/42/EEC'ye göre düzenlenmiş ve FDA uyumludur.



