# Shaker Kullanımında Uygulanması Gereken Teknik

POWERbreathe Shaker mukus temizleme cihazlarının doğru kullanımı

1. Shaker'ı ağzınıza yerleştirin, yatay konumda tuttuğunuzdan emin olun, ciğerlerinizi dolduracak şekilde burnunuzdan yavaş, derin bir nefes alın ve 2-3 saniye tutun. Çenenizi mümkün olduğu kadar hava kaçağı olmayacak şekilde sıkıp ciğerleriniz tamamen boşalana kadar nefes verin.
2. Shaker'a nefes verme işlemini, göğsünüzde titreşimleri en yoğun hissettiğiniz açıdan tekrarlamaya devam edin. Nefes verme işleminin zorlu olması gerekmez, bunun süratini siz ayarlayacaksınız.
3. Shaker'dan nefes verme işlemini, solunum yollarınızdan mümkün olduğunca çok mukusu harekete geçirecek şekilde tekrarlayın. Mukusun mobilizasyonunu artırmak için öksürük isteği gelse de tutarak devam edin.
4. Mukusu gevşetme soluklarından sonra aldığınız nefesin derinliğini ve Shaker'dan verdiğiniz nefesin hızını, öksürük ve balgam çıkarmayı sağlamak için artırın. Shaker cihazları ilaç içermediğinden balgam tamamen temizleninceye kadar kullanmaya devam edebilirsiniz.
5. Bu soluk verme manevralarını rahat bir pozisyonda, ayakta, otururken veya uzanırken uygulayabilirsiniz. Dönen ağızlık, cihazı uzanırken de kullanmanızı sağlar.

> **Doktorunuz / Solunum Fizyoterapistiniz başka bir şekilde önermediyse;** Her gün minimum 2, maksimum 4 seans, her seans minimum 5, maksimum 15 dak. olacak şekilde uygulamanız önerilir.