

Atemtrainer

“MEDIFLO duo”

zum Training der Ein- und Ausatmung

Art. 259.19000

Power 1 breath
www.lungentrainer.at

Atmung ist Leben!



Atemtrainer „MEDIFLO duo“

- für Inspirationsübungen (SMI)
- für Expirationsübungen (PEP).

Der Atemtrainer MEDIFLO duo ist sowohl für die inspiratorische (SMI) als auch für die expiratorische (PEP) Atemtherapie verwendbar. Bei Störungen im Lungensystem, bei Kurzatmigkeit, bei Problemen mit den Bronchien und bei verminderter Sauerstoffzufuhr kann der Atemtrainer MEDIFLO duo Abhilfe schaffen.

Die Atemübungen der SMI-Technik (Sustained Maximal Inspiration = langsames, anhaltendes, tiefes Einatmen) sind ein wichtiger Bestandteil für die Regeneration bzw. Genesung. Das Training hilft Ihnen, Ihr normales Atemverhalten wiederherzustellen, z. B. nach Krankheiten oder langjährigem Rauchen. Besonders nach Operationen verringert das Training das Risiko von Atemkomplikationen. Durch regelmäßige inspiratorische Atemübungen stärken Sie Ihre Gesundheit, indem Sie lernen, Ihr Lungenvolumen wieder verstärkt auszunutzen.

Atemübungen mittels der PEP-Methode (Positive Expiratory Pressure) bestehen darin gegen einen Widerstand zu atmen. Der entstehende positive Druck dient der Verhinderung eines Bronchialkollapses (= Zusammenfallen der Bronchialwände beim Ausatmen); vor allem mobilisiert das Ausatemtraining Sekrete und unterstützt deren Abtransport.

Zur Einstellung der SMI-Technik wählen Sie durch Deckeldrehung auf der blauen Skala den Wert zwischen eins und sechs, der Ihnen eine 3 - 5 Sekunden lange maximale Inspiration ermöglicht. Dabei soll der Indikatorball ständig schweben, ohne am Deckel anzuschlagen.

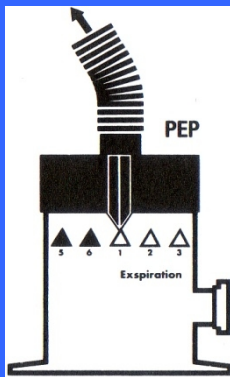
Zur Einstellung der PEP-Methode wählen Sie durch Deckeldrehung den Wert auf der gelben Skala, bei dem Sie die Übungen zwei Minuten lang ohne Überanstrengung durchhalten können. Je höher der Wert desto kürzer wird die Ausatemzeit bei gleichem Expirationsvolumen. Der schwebende Indikatorball zeigt einen expiratorischen Druck von 12 - 15 cm H₂O an.

“MEDIFLO duo”

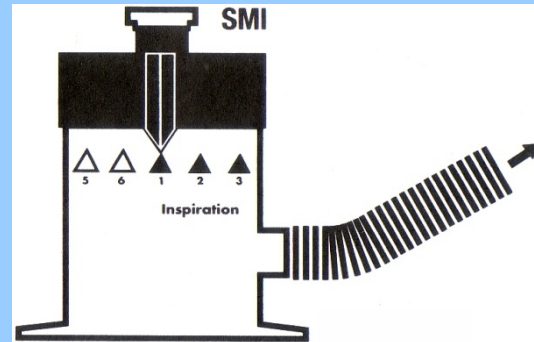
Inspirationstraining (SMI) & Expirationstraining (PEP)



Atmung ist Leben!



Faltenschlauch vom waagerechten Stützen abziehen. Weißen Stopfen aus dem senkrechten Stützen ziehen und in den waagerechten Stützen stecken. Dosierdeckel mit Pfeilspitze auf „Expiration“ (gelbe Skala) drehen. Faltenschlauch auf senkrechten Stützen stecken.



Weißer Stopfen steckt im senkrechten Stützen. Pfeilspitze zeigt auf „Inspiration“ (blaue Skala). Faltenschlauch steckt auf waagerechtem Stützen.

Reinigen Sie das Mundstück und den Schlauch regelmäßig mit handelsüblichem Spülmittel. Nutzen Sie Ihren MEDIFLO duo regelmäßig - möglichst täglich - zur Förderung Ihrer Gesundheit.

- ◆ verminderte Atemnot
- ◆ erhöhte Atemeffizienz
- ◆ optimierte Atemmuskulatur
- ◆ bessere Schleimlösung
- ◆ leichteres Abhusten
- ◆ höhere körperliche Leistung
- ◆ gesteigertes Wohlbefinden.

Expirationstraining nach der PEP-Methode

Der Oberkörper befindet sich in möglichst aufrechter Position (Rückenstütze aufstellen). Eine Hand hält den MEDIFLO duo, die andere das Mundstück.

Nach einem tiefen Atemzug atmen Sie in das Gerät aus und halten dadurch den Indikatorball in der Schwebe (Expirationsdruck 12 - 15 cm H₂O).

Die Einatmung erfolgt entweder durch das Gerät oder bei geöffneten Lippen und/oder durch die Nase am Gerät vorbei. Diese Übung wird bis zu fünf Minuten lang wiederholt und mehrmals täglich durchgeführt.

Wird durch das Mundstück eingeatmet, entsteht ein negativer, inspiratorischer Druck von etwa 15 cm H₂O. Hierdurch wird die Belüftung peripherer Lungenareale unterstützt und die Atemmuskulatur trainiert.

Inspirationstraining nach der SMI-Technik

Der Oberkörper befindet sich in möglichst aufrechter Position (Rückenstütze aufstellen). Eine Hand hält den MEDIFLO duo, die andere das Mundstück.

Langsam, anhaltend und so tief wie möglich durch das Mundstück einatmen, so dass der Ball 3 - 5 Sekunden lang schwebt (SMI-Manöver). Den Atem noch etwas anhalten, Mundstück aus dem Mund nehmen und ohne Anstrengung ausatmen. Anschließend mehrmals hintereinander ohne den MEDIFLO duo ruhig ein- und ausatmen. Dann wieder einen tiefen, anhaltenden Einatemzug durch das Mundstück machen und wieder am Gerät vorbei ausatmen.

Pro Stunde wird eine Trainingseinheit von zehn SMI-Manövern empfohlen. Manche Therapeuten lassen auch zehn SMI-Manöver nacheinander ausführen.

Der Atemtrainer ist frei von PVC und Latex.