

Stabiliser à votre Medic Plus

Schema 1 : Réglage du Medic Plus

Retirez le Medic Plus et clip nasal de l'emballage. En tenant Medic Plus verticalement, exercez-vous à régler la dose d'entraînement : Faites tourner le bouton de réglage de la dose dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la dose d'entraînement, et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer le niveau d'entraînement.

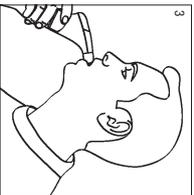
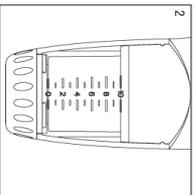
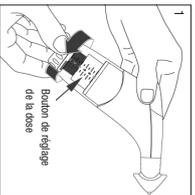
Observez l'échelle graduée qui se trouve sur le côté du Medic Plus. Lorsque vous tournez le bouton de réglage de la dose, le manchon indicateur de dose mesure sa déplace vers le haut ou vers le bas, indiquant votre dose actuelle d'entraînement sur cette échelle.

Schema 2 : Dose 0

Régler maintenant le Medic Plus sur le dosage 0. A ce niveau, la buse du manchon blanc interne doit être alignée avec la dose la plus basse de l'échelle, comme indiqué au schéma. **Remarque :** Messager pas de régler la dose inférieure à 0, car vous pourriez endommager le filage de réglage.

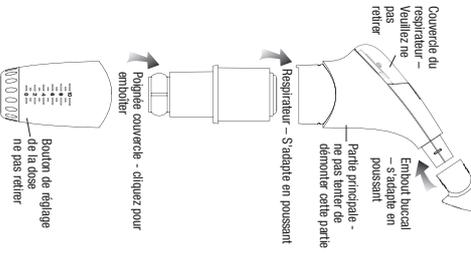
Schema 3 : Mettez le Medic Plus dans votre bouche, assurez-vous d'être installé en position assise ou debout et de vous sentir dérangé.

En tenant le Medic Plus par la poignée, mettez l'embout buccal dans la bouche, les lèvres le recouvrent hermétiquement, en maintenant fermement les parties à mouche entre les mâchoires supérieure et inférieure.



Montage du Medic Plus

Montage générale



Si vous avez besoin de vous muscler à un dosage inférieur à « 0 », retirez le respirateur et / ou le ressort comme indiqué ci-dessous :

Schema 1 : Tirez doucement pour retirer le couvercle protégé. Lorsque du remontage du couvercle protégé, il faut légèrement le faire pivoter pour mettre le respirateur dans le bouton de réglage du dosage.)



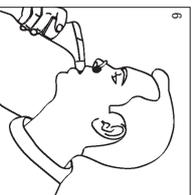
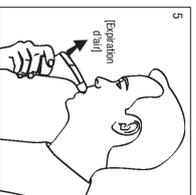
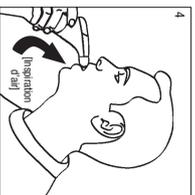
Schema 2 : Tirez doucement pour retirer le respirateur. **Ne pas tordre** la partie principale ni le respirateur, car il est alors possible d'endommager la buse de positionnement, indiquée à gauche. Pour remonter, aligner la broche de positionnement avec la tige, et remettre.



Stabiliser à votre Medic Plus

Schema 4 : Inhalation par le Medic Plus

vous pourriez au maximum puis inspirer rapidement et énergiquement par la bouche, inspirez alors d'un air que vous le pouvez, aussi vite que possible, en redressant le dos et en gardant la poitrine.



Montage du Medic Plus

Schema 3 : Pour retirer le ressort élastique du respirateur, retirez doucement le joint en caoutchouc et l'enlever.

Schema 1 : Tirez doucement pour retirer le couvercle protégé. Lorsque du remontage du couvercle protégé, il faut légèrement le faire pivoter pour mettre le respirateur dans le bouton de réglage du dosage.)



Schema 2 : Tirez doucement pour retirer le respirateur. **Ne pas tordre** la partie principale ni le respirateur, car il est alors possible d'endommager la buse de positionnement, indiquée à gauche. Pour remonter, aligner la broche de positionnement avec la tige, et remettre.



S'exercer avec Medic Plus

Indication pour les patients

Veuillez suivre les instructions ci-dessous à moins d'instructions contraires de la part de votre médecin. Avant de commencer les exercices, vérifiez vous assurer d'avoir la section des précautions à la page 4 de ce mode d'emploi.

Trouvez le bon dosage de musculation :

La routine recommandée d'utilisation du POWERbreathe RMT est de 30 respirations, deux fois par jour. Afin de profiter au maximum de la musculation, ces exercices devraient être faits sur un dosage aussi dur que possible, sans causer de l'inconfort.

Lors de la première journée de musculation, mettez votre Medic Plus sur le dosage **Volet Schema 1 - « Stabiliser à votre Medic Plus »**.

Schema 1 - « Stabiliser à votre Medic Plus »

Certains personnes peuvent trouver les exercices plus difficile à ce dosage. Si vous vous trouvez incapable de respirer 30 fois à ce dosage, prenez un peu de repos, puis recommencez jusqu'à ce que vous soyez capable de commencer jusqu'à ce que vous soyez capable de 30 respirations.

Si vous trouvez qu'il est difficile de respirer 30 fois sur la dose 0, continuez de vous muscler à ce dosage deux fois par jour, pendant la première semaine.

Si vous sentez que vous pouvez facilement respirer 30 fois à la dose 0, le lendemain, vous devez régler votre Medic Plus sur le dosage 1. Suivez à nouveau les exercices. Si, suivant à cette méthode, continuez d'augmenter la dose de musculation d'un réglage par jour, jusqu'à ce que vous puissiez parvenir à 30 respirations. Une fois que vous avez atteint ce point, continuez à ce dosage deux fois par jour, pendant une semaine.

S'exercer avec Medic Plus

Parvenir à une bonne technique de musculation :

Lorsque vous inspirez par votre Medic Plus, vous devez respirer aussi profondément et aussi rapidement que possible. Lorsque vous expirez, expirez lentement et doucement jusqu'à ce que vous puissiez sentir le plus de résistance. Essayez de retirer le clip nasal possible vers la fin de la respiration, pour s'assurer que vous pourriez sentir complètement vides. Arrêtez-vous jusqu'à ce que vous sentiez à l'envers de respirer à nouveau, avant d'inspirer à nouveau (environ 3-4 secondes).

Vous remarquerez qu'il devient plus difficile de remplir complètement vos poumons, au fur et à mesure que vous continuez à respirer lors de vos séances de musculation. Ces jours que vos muscles respiratoires fatiguent, si vous ne pouvez plus respirer facilement, faites une courte pause avant de poursuivre vos musculation. Si vous pouvez toujours vous muscler, il n'y a rien à respirer au début de votre séance de respiration, la buse peut être trop dure. Dans ce cas, retirez le clip nasal et laissez-vous respirer pendant quelques minutes, puis recommencez votre séance de respiration.

Remarque : La musculation devrait être un défi. A la fin des 30 respirations de musculation, vous devriez sentir à peine pouvoir continuer.

Schema 1 - « Stabiliser à votre Medic Plus »

Si vous vous sentez à bout de souffle, un peu épuisé ou si vous avez besoin de vous muscler à un dosage plus bas, vous pouvez continuer à respirer jusqu'à ce que vous soyez capable de 30 respirations. Si vous manquez une séance de musculation, il suffit de la faire dès que possible. Si vous n'en faites pas pendant plus de 12 heures, ignorez-la.

Si vous trouvez qu'il est difficile de respirer 30 fois sur la dose 0, continuez de vous muscler à ce dosage deux fois par jour, pendant la première semaine.

Indications pour les professionnels des soins de santé

Contre-indications :

Veuillez lire la rubrique traitant des précautions à la page 4 de ce mode d'emploi, afin d'évaluer l'aptitude d'un patient à la musculation des muscles respiratoires (RMT).

Les patients doivent être informés de l'utilisation correcte du POWERbreathe Medic Plus avant de commencer la musculation. Veuillez vous familiariser avec l'utilisation de l'appareil avant d'aider un patient à faire de même, en vous référant aux sections « Stabiliser à votre Medic Plus » et « S'exercer avec Medic Plus - Guide pour les patients ». Les indicateurs sur les exercices avec Medic Plus, reposent sur les informations publiées dans le journal de l'European Respiratory Society, *Breath* (McConnell et al, musculation des muscles inspiratoires dans le cadre de la médecine pulmonaire obstructive : comment mettre en œuvre et à quel stade? Septembre, vol 21, page 39 à 49, 2005). Veuillez noter site pour télécharger l'article complet.

Remarque : Certains patients peuvent être incapables ou ne pas vouloir utiliser l'embout buccal. Dans ce cas, l'embout buccal Medic Plus peut être remplacé par un masque, attaché à une entrebuse Medic Plus, pour permettre de faire les exercices.

Régime de la dose de musculation : Les études cliniques indiquent que les doses pour la musculation des muscles inspiratoires (MI), doivent excéder 30 % de la résistance maximale des muscles inspiratoires du patient afin d'être utiles. Il est également prouvé que des doses plus conséquentes améliorent plus rapidement la résistance musculaire inspiratoire.

Remarque : Les exercices à 60 % de la MIP seront fatigants, et il peut être nécessaire de patienter un certain temps avant que le patient ne soit en mesure de respirer 30 fois de suite sans faire de pause.

S'exercer avec Medic Plus

Conservé votre respiration :

Après de 4-6 semaines, vos muscles respiratoires devraient s'habituer à votre séance d'entraînement. Vous devriez être capable de respirer plus vite et plus profondément pendant vos séances d'entraînement. Si vous ne pouvez pas respirer à un niveau aussi élevé que vous le souhaitez, vous pouvez continuer à respirer à un niveau plus bas pendant votre séance d'entraînement.

Conservé votre respiration : Après de 4-6 semaines, vos muscles respiratoires devraient s'habituer à votre séance d'entraînement. Vous devriez être capable de respirer plus vite et plus profondément pendant vos séances d'entraînement. Si vous ne pouvez pas respirer à un niveau aussi élevé que vous le souhaitez, vous pouvez continuer à respirer à un niveau plus bas pendant votre séance d'entraînement.

Musculation à faible intensité : Si vous ne pouvez pas respirer à un niveau aussi élevé que vous le souhaitez, vous pouvez continuer à respirer à un niveau plus bas pendant votre séance d'entraînement.

Schema 1 - « Stabiliser à votre Medic Plus »

Si vous trouvez qu'il est difficile de respirer 30 fois sur la dose 0, continuez de vous muscler à ce dosage deux fois par jour, pendant la première semaine.

Si vous sentez que vous pouvez facilement respirer 30 fois à la dose 0, le lendemain, vous devez régler votre Medic Plus sur le dosage 1. Suivez à nouveau les exercices. Si, suivant à cette méthode, continuez d'augmenter la dose de musculation d'un réglage par jour, jusqu'à ce que vous puissiez parvenir à 30 respirations. Une fois que vous avez atteint ce point, continuez à ce dosage deux fois par jour, pendant une semaine.

Si vous trouvez qu'il est difficile de respirer 30 fois sur la dose 0, continuez de vous muscler à ce dosage deux fois par jour, pendant la première semaine.

Indications pour les professionnels des soins de santé

Enseigner à une bonne technique de musculation :

Les premiers jours sont les plus difficiles pour le patient, qui aura besoin d'un encouragement attentif et dévoué, notamment de courtes pauses. Il devrait être encouragé à vérifier la sensation et de s'assurer qu'il n'y a pas de douleur, et d'ajuster le dosage progressivement. En principe, l'augmentation de la dose de 5-10 % par semaine peuvent être atteinte.

Il est recommandé d'encourager les patients à s'exercer en faisant appel à toute leur capacité vitale, en vue d'exercer comme complète de mouvement des muscles inspiratoires. Au fur et à mesure que les muscles inspiratoires et du patient fatiguent, il peut devenir difficile d'inspirer de plus grand volume d'air en fin d'inspiration. A ces volumes pulmonaires plus élevés, les muscles inspiratoires sont les plus fatigués, et sont les plus vulnérables aux effets de la fatigue. Les patients doivent être encouragés à attendre à ceci, et devraient être encouragés à s'exercer au-delà du point où ils sont en mesure de « respirer de façon satisfaisante ».

Les patients doivent également être encouragés à inhaler au dosage, à respirer au maximum leurs muscles inspiratoires. Les patients doivent respirer, en faisant bouger le diaphragme et la paroi de la cage thoracique, afin d'utiliser l'ensemble de leurs muscles inspiratoires pendant les exercices. Certains patients peuvent nécessiter des pauses pendant une séance

pour tousser, ou parce qu'ils se sentent trop essouffés. Il est important que la durée de ces pauses soit réduite au minimum, afin de maintenir le rythme des exercices, mais cela doit également être fait avec doigté, et souvent par une explication des raisons pour lesquelles il est important de faire durer au minimum les périodes forcées de « repos ».

Exercices d'entretien : Après 4-6 semaines d'entraînement, les muscles inspiratoires du patient devraient s'être considérablement améliorés, et il devrait se sentir moins essouffé pendant l'exercice. A ce stade, il n'est pas nécessaire de s'entraîner avec Medic Plus chaque jour afin de maintenir une meilleure respiration. Faire des exercices de musculation avec Medic Plus trois fois par semaine, sera suffisant pour conserver les fruits des exercices.

Accessoires
Une gamme d'accessoires pour aider les patients / utilisateurs ayant des besoins spécifiques, sont disponibles, par exemple :
• Entrebuse
• Adaptateur pour masque d'oxygène
• Filtres POWERbreathe

Pour de plus amples informations, veuillez-vous rendre sur le lien : www.powerbreathe.com

S'exercer avec Medic Plus

Schema 1 - « Stabiliser à votre Medic Plus »

Après de 4-6 semaines, vos muscles respiratoires devraient s'habituer à votre séance d'entraînement. Vous devriez être capable de respirer plus vite et plus profondément pendant vos séances d'entraînement. Si vous ne pouvez pas respirer à un niveau aussi élevé que vous le souhaitez, vous pouvez continuer à respirer à un niveau plus bas pendant votre séance d'entraînement.

Conservé votre respiration : Après de 4-6 semaines, vos muscles respiratoires devraient s'habituer à votre séance d'entraînement. Vous devriez être capable de respirer plus vite et plus profondément pendant vos séances d'entraînement. Si vous ne pouvez pas respirer à un niveau aussi élevé que vous le souhaitez, vous pouvez continuer à respirer à un niveau plus bas pendant votre séance d'entraînement.

Musculation à faible intensité : Si vous ne pouvez pas respirer à un niveau aussi élevé que vous le souhaitez, vous pouvez continuer à respirer à un niveau plus bas pendant votre séance d'entraînement.

Schema 1 - « Stabiliser à votre Medic Plus »

Si vous trouvez qu'il est difficile de respirer 30 fois sur la dose 0, continuez de vous muscler à ce dosage deux fois par jour, pendant la première semaine.

Si vous sentez que vous pouvez facilement respirer 30 fois à la dose 0, le lendemain, vous devez régler votre Medic Plus sur le dosage 1. Suivez à nouveau les exercices. Si, suivant à cette méthode, continuez d'augmenter la dose de musculation d'un réglage par jour, jusqu'à ce que vous puissiez parvenir à 30 respirations. Une fois que vous avez atteint ce point, continuez à ce dosage deux fois par jour, pendant une semaine.

Si vous trouvez qu'il est difficile de respirer 30 fois sur la dose 0, continuez de vous muscler à ce dosage deux fois par jour, pendant la première semaine.

Indications pour les professionnels des soins de santé

Contre-indications :

Veuillez lire la rubrique traitant des précautions à la page 4 de ce mode d'emploi, afin d'évaluer l'aptitude d'un patient à la musculation des muscles respiratoires (RMT).

Les patients doivent être informés de l'utilisation correcte du POWERbreathe Medic Plus avant de commencer la musculation. Veuillez vous familiariser avec l'utilisation de l'appareil avant d'aider un patient à faire de même, en vous référant aux sections « Stabiliser à votre Medic Plus » et « S'exercer avec Medic Plus - Guide pour les patients ». Les indicateurs sur les exercices avec Medic Plus, reposent sur les informations publiées dans le journal de l'European Respiratory Society, *Breath* (McConnell et al, musculation des muscles inspiratoires dans le cadre de la médecine pulmonaire obstructive : comment mettre en œuvre et à quel stade? Septembre, vol 21, page 39 à 49, 2005). Veuillez noter site pour télécharger l'article complet.

Remarque : Certains patients peuvent être incapables ou ne pas vouloir utiliser l'embout buccal. Dans ce cas, l'embout buccal Medic Plus peut être remplacé par un masque, attaché à une entrebuse Medic Plus, pour permettre de faire les exercices.

Régime de la dose de musculation : Les études cliniques indiquent que les doses pour la musculation des muscles inspiratoires (MI), doivent excéder 30 % de la résistance maximale des muscles inspiratoires du patient afin d'être utiles. Il est également prouvé que des doses plus conséquentes améliorent plus rapidement la résistance musculaire inspiratoire.

Remarque : Certains patients peuvent être incapables ou ne pas vouloir utiliser l'embout buccal. Dans ce cas, l'embout buccal Medic Plus peut être remplacé par un masque, attaché à une entrebuse Medic Plus, pour permettre de faire les exercices.

Accessoires
Une gamme d'accessoires pour aider les patients / utilisateurs ayant des besoins spécifiques, sont disponibles, par exemple :
• Entrebuse
• Adaptateur pour masque d'oxygène
• Filtres POWERbreathe

Pour de plus amples informations, veuillez-vous rendre sur le lien : www.powerbreathe.com