

Acapella Choice -tyhjennyslaitteen käyttöohje

- Tehostaa liman irtoamista keuhkoputkista uloshengitysvastuksen ja värinän avulla.
- Puhallus laitteen vastuksen kautta estää hengitysteitä painumasta kasaan.
- Värinä täristää liman liikkeelle.
- Ilma painuu liman taakse työntäen limaa ylöspäin suurempiin hengitysteihin, joista sen saa helpommin hönkimällä ja yskimällä ulos.
- Sisäänhengitys rauhallisesti nenän tai laitteen kautta hieman tavallista syvempään.
- Uloshengitys suukappaleen läpi virtausvastuksella _____ (portaaton säätö 1-5), joka on valittu fysioterapeutin kanssa. Tarvittaessa voit muuttaa vastusta säätöpyörästä.
- Toteuta tyhjennyshoito joko istuen, seisten tai makuulla.



Harjoituksen toteutus:

- Tee 10-15 puhallusta suukappaleeseen.
- Hönkäise 2-3 kertaa (hengitä voimakkaasti ulos suu ja kurkunpää avoimena, kuin huurustaisit peiliä).
- Yski tarvittaessa.
- Pidä 1-2 minuutin tauko.
- Tee 2-3 sarjaa.

Toteuta harjoitus _____ kertaa päivässä.

Puhdistus

- Laitteen osat on pestävä päivittäin pesuaineella.
- Irrota laitteen osat toisistaan pesun ajaksi.
- Kiehauta laitteen osat 2-3min tai pese astianpesukoneessa kerran viikossa.

