

CliniFlo sisäänhengitysharjoituslaitteen käyttöohje

- Ylläpitää ja vahvistaa sisäänhengityselimien voimaa.
- Rauhallinen sisäänhengitys tehostaa keuhkotuuletusta.
- Ehkäisee ja hoitaa leikkauksen jälkeistä atelektasia (ilmaton keuhkokudos).

Harjoittelu

Kiinnitä suukappaleella varustettu letku laitteeseen ja suorista letku. Säädä virtausnopeus _____ ml/s.

Istu hyvässä asennossa selkä suorana ja hartiat rentoina. Pidä laite pystyasennossa. Ota suukappale suuhun ja hengitä suun kautta ilmaa sisään hitaasti tehostaen samalla palleahengitystä ja hengitä sen jälkeen normaalisti ulos.

Pyri sisäänhengityksen aikana pitämään keltainen virtausosoitin hymyilevän kuvan kohdalla 3-6 sekunnin ajan.

Harjoituksen toteutus

- Tee _____ sisäänhengitystä laitteen kautta.
 - Pidä muutaman minuutin tauko.
 - Tee _____ sarjaa.
 - Toista harjoitus _____ kertaa päivässä.
-
- Virtausnopeuden säätö valitaan yksilöllisesti.
 - Valittavana on 100-600 ml/s virtausnopeus.
 - Laitteen takana on liitin mahdollista lisähappea varten.



Puhdistus

Pese käytön jälkeen suukappale ja letku pesuaineella sekä kuumalla vedellä.