

## Bruksanvisning för Acapella Choice-apparat för utandningsövningar

- Effektiviserar lossnande av slem från luftrören med hjälp av vibration och motstånd under utandning.
- En blåsning i apparaten mot ett motstånd hindrar andningsvägarna från att tryckas ihop.
- Vibrationen sätter slemmet i rörelse.
- Luften pressas bakom slemmet och skuffar det uppåt i de större andningsvägarna, varifrån det är lättare att få ut det genom huffning och hostning.
- Andas in en aning djupare än normalt genom näsan eller apparaten.
- Andas ut genom munstycket med flödesmotståndet \_\_\_\_\_ (steglös reglering 1 - 5), som har valts tillsammans med en fysioterapeut. Vid behov kan du ändra motståndet med ratten.
- Du kan göra övningen antingen sittande, stående eller liggande.



### Övningens genomförande:

- Blås 10 - 15 gånger i munstycket.
- Huffa 2 - 3 gånger (andas ut kraftigt med munnen och struphuvudet öppna som om du skulle framkalla imma på en spegel).
- Hosta vid behov.
- Håll en 1 - 2 minuters paus.
- Gör 2 - 3 serier.

Gör övningen \_\_\_\_\_ gånger per dag.

### Rengöring

- Apparats delar ska rengöras dagligen med tvättmedel.
- Lösgör apparats delar under rengöringen.
- Koka apparats delar i 2 - 3 minuter eller sätt dem i diskmaskinen en gång i veckan.

