

Bruksanvisning för Coach 2-apparat för inandningsövningar

- Upprätthåller och stärker inandningsmusklerna.
- En lugn inandning effektiviserar lungventilationen.
- Förebygger och behandlar postoperativ atelektas (lungvävnad utan luft).

Övningar

Koppla den munstycksförsedda slangen till apparaten och räta ut slangen. Sätt indikatorn på det fastställda målvärdet, som är _____ ml.

Sitt i en bra ställning med ryggen rak och axlarna avslappnade. Håll apparaten i upprätt ställning. Sätt munstycket i munnen och andas långsamt och djupt in luft via munnen och förstärk samtidigt diafragmaandningen i 3-6 sekunder, och andas efter det ut normalt.

Under inandningen ska du sträva efter att hålla den gula flödesindikatorn på den leende bilden, den gula kolven visar den inandade luftmängden i milliliter.

Genomförande av övningen

- Gör _____ inandningar genom apparaten.
- Håll en några minuters paus.
- Gör _____ serier.
- Upprepa övningen _____ gånger varje dag.

Rengöring

Tvätta munstycket och slangen med ett mildt tvättmedel och skölj med hett vatten efter användning.



Kvinnor

	147 cm	152 cm	158 cm	163 cm	168 cm	173 cm	178 cm	183 cm	188 cm
20	2250	2400	2550	2750	2900	3050	3200	3350	3500
25	2200	2350	2500	2650	2800	2950	3100	3250	3400
30	2100	2250	2400	2600	2750	2900	3050	3200	3350
35	2050	2200	2350	2500	2650	2800	2950	3100	3250
40	1950	2100	2250	2450	2600	2750	2900	3050	3200
45	1900	2050	2200	2350	2500	2650	2800	3000	3100
50	1800	1950	2100	2300	2450	2600	2750	2900	3050
55	1750	1900	2050	2200	2350	2500	2650	2800	2950
60	1650	1820	1950	2150	2300	2450	2600	2750	2900
65	1600	1750	1900	2050	2200	2350	2500	2650	2800
70	1500	1650	1800	2000	2150	2300	2450	2600	2750
75	1450	1600	1750	1950	2050	2200	2350	2500	2650
80	1350	1500	1650	1850	2000	2150	2300	2450	2600

Män

	147 cm	152 cm	158 cm	163 cm	168 cm	173 cm	178 cm	183 cm	188 cm	193 cm	198 cm
20	2350	2550	2700	2900	3050	3250	3400	3550	3750	3900	4100
25	2300	2500	2650	2850	3000	3200	3350	3550	3700	3900	4050
30	2300	2450	2600	2800	2950	3150	3300	3500	3650	3850	4000
35	2250	2400	2600	2750	2950	3100	3300	3450	3650	3800	4000
40	2200	2350	2550	2700	2900	3050	3250	3400	3600	3750	3950
45	2150	2350	2500	2700	2850	3050	3200	3350	3550	3700	3900
50	2100	2300	2450	2650	2800	3000	3150	3350	3500	3700	3580
55	2100	2250	2400	2600	2750	2950	3100	3300	3450	3650	3800
60	2050	2200	2400	2550	2750	2900	3100	3250	3450	3600	3800
65	2000	2150	2350	2500	2700	2850	3050	3200	3400	3550	3750
70	1950	2150	2300	2500	2650	2850	3000	3150	3350	3500	3700
75	1900	2100	2250	2450	2600	2800	2950	3150	3300	3500	3650
80	1900	2050	2200	2400	2550	2750	2900	3100	3250	3450	3600

Målvärdet för inandningen tas från de ovannämnda tabellerna enligt ålder och längd tillsammans med en fysioterapeut.

Det finns ett kopplingsstycke för extra syre på baksidan av apparaten.