

INSTRUKCJA DLA PACJENTA JAK UŻYTKOWAĆ APARAT DO TRENINGU ODDECHOWEGO „TRIFLO”

Faza wdechu: uzyskanie poziomu kuleczek max w górze i przez kilka sekund utrzymanie w tej pozycji.

Faza wydechu: opuszczenie kulek w dół. Cykle oddechów powtórz max 5 razy co 2 godziny.

W celu poprawy wydolności fazy wydechu odwrócić aparat o 180° i wykonać w/w czynności.

Zapamiętaj ile razy wykonałeś trening oddechowy.

-
1. Ustawienie aparatu Triflo pionowo w rękach, na wysokości twarzy
 2. Otoczenie szczelnie wargami ustnika aparatu przez chorego bez przygryzania
 3. Zrobienie wydechu przez chorego - wykonanie wdechu głębokiego i szybkiego, aby wszystkie 3 kulki uniosły się do góry
 4. Utrzymanie kulek uniesionych tak długo, jak chory będzie wykonywał wdech
 5. Wyjęcie ustnika z ust, gdy kulki w aparacie opadną i wykonanie normalnego wydechu
 6. Powtórzenie ćwiczenia po chwili odpoczynku, np. może być to 5 oddechów co 2 godz.

Udokumentowanie zabiegu ile razy chory był w stanie unieść do góry kulki, ile cm³ powietrza zawierał każdy wdech i jak chory reagował na ćwiczenie. Każda kulka określa w przybliżeniu ilość wdychanego powietrza:

- 1 kulka-600 cm³/s;
- 2 kulki-900 cm³/s;
- 3 kulki-1200 cm³/s (osoby z wysoką wydolnością, sportowcy).