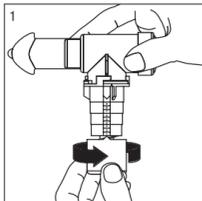


## Table des matières

Introduction .....	3
Précautions .....	4
Description du produit .....	5
Familiarisation à l'emploi du POWERbreathe .....	6-7
Entraînement avec POWERbreathe .....	8-9
Programme d'entraînement .....	10-13
Conseils à l'intention des professionnels de la santé .....	14
Nettoyage et entretien .....	16
Caractéristiques techniques .....	17
Garantie.....	18-19
Clause de Non-Responsabilité	
L'information du contacte	

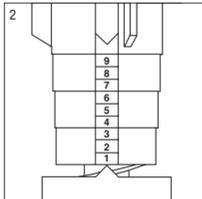
2

## Familiarisation à l'emploi du POWERbreathe

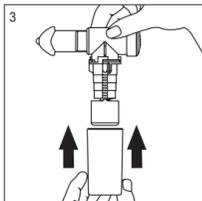


**Illustration 1 : Réglage du POWERbreathe**  
Retirez le POWERbreathe, le manchon extérieur et le pince-nez de l'emballage. Tout en tenant le POWERbreathe verticalement, exercez-vous à régler la charge d'entraînement : faites tourner le bouton de réglage de charge en sens horaire pour augmenter la charge d'entraînement; faites-le tourner en sens antihoraire pour diminuer la charge d'entraînement. Une échelle numérotée, visible sur le côté du POWERbreathe, vous aidera à sélectionner la charge d'entraînement.

**Remarque :** Veillez à ne pas serrer le bouton de réglage au-delà de la charge 9 pour ne pas endommager le mécanisme.



**Illustration 2 : Charge 1**  
Réglez le POWERbreathe sur la charge 1. A cette charge, la pointe de la flèche sur le bouton de réglage doit être alignée avec le bord inférieur de l'échelle, comme illustré.



**Illustration 3 : Remise en place du manchon extérieur**  
Appuyez sur le manchon pour le mettre en place sur le POWERbreathe et recouvrez l'échelle et le bouton de réglage.

**Remarque :** Vérifiez toujours que le manchon est en place avant d'utiliser le POWERbreathe, car il permet le fonctionnement correct du mécanisme.

6

## L'information du contacte

Head Office:  
POWERbreathe International Ltd  
Northfield Road, Southam, Warwickshire  
CV47 0FG, England, UK  
Telephone: +44 (0) 1926 816100  
[www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)

Pour les autres territoires visitez:  
[www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)



Developed, designed and manufactured  
with pride in the United Kingdom

## Introduction

POWERbreathe renforcera vos muscles respiratoires et diminuera l'essoufflement pendant l'entraînement ou l'activité physique. POWERbreathe fait appel à la technique dite d'entraînement contre la résistance, qui renforce les muscles respiratoires, un peu comme lorsqu'on utilise des haltères pour renforcer les muscles des bras.

Lors de l'entraînement avec POWERbreathe, vous constaterez que l'inspiration exige plus d'efforts de votre part. Ceci est dû à l'action de cet entraînement sur les muscles sollicités pour inspirer – essentiellement, les muscles qui commandent le diaphragme et la cage thoracique. A l'expiration, il n'y a pas de résistance, vous pouvez expirer normalement et laisser les muscles de la poitrine et respiratoires se détendre pour vider vos poumons naturellement.

Si vous l'utilisez correctement, vous commencerez à ressentir les effets bénéfiques de votre POWERbreathe en quelques semaines seulement.

**Pour garantir une utilisation optimale de votre POWERbreathe, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi, et prendre le temps de vous familiariser à l'emploi de votre POWERbreathe.**

## Précautions

Utilisé correctement, POWERbreathe convient à la quasi totalité des utilisateurs et n'entraîne pas d'effets secondaires nocifs. Veuillez lire les précautions suivantes en vue d'une utilisation sûre et appropriée de votre POWERbreathe :

- **CONTRE-INDICATIONS :** L'entraînement des muscles respiratoires, tel que l'entraînement avec POWERbreathe, est déconseillé pour les personnes ayant des antécédents de pneumothorax spontané (affaïssement pulmonaire résultant d'une blessure ou d'un traumatisme (fracture des côtes, etc.) en raison du risque de récurrence de ce problème. Après un pneumothorax résultant d'un traumatisme et/ou d'une fracture des côtes, n'utilisez pas POWERbreathe avant guérison complète. En cas de doute sur l'utilisation appropriée de POWERbreathe, ou en cas de maladie chronique, veuillez consulter votre médecin.
- POWERbreathe ne convient pas aux personnes asthmatiques qui ont une faible perception de leurs symptômes et souffrent d'exacerbations fortes et fréquentes.
- Ne modifiez aucun traitement ou programme de soins médicaux prescrits sans consulter votre médecin.
- Ce produit n'est pas destiné à des fins de diagnostic, de traitement ou de soins préventifs de maladies.
- POWERbreathe est conçu uniquement pour l'entraînement des muscles respiratoires. Ne pas s'en servir à d'autres fins.
- Toute personne de moins de 16 ans doit utiliser POWERbreathe uniquement sous la responsabilité d'un adulte. POWERbreathe contient des petites pièces et ne convient pas aux enfants de moins de 7 ans.
- Pendant l'utilisation de POWERbreathe, vous devrez ressentir une résistance à

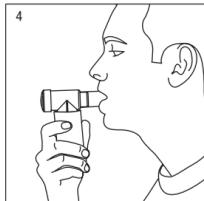
l'inspiration, mais ceci ne doit pas être douloureux. En cas de douleur pendant l'emploi de POWERbreathe, cessez immédiatement de l'utiliser et consultez votre médecin.

- Certains utilisateurs peuvent ressentir une légère gêne au niveau des oreilles lors de l'entraînement avec POWERbreathe, en particulier s'ils ont été enrhumés. Ceci est dû à un problème d'égalisation de pression entre la bouche et les oreilles. Si ces symptômes persistent, consultez votre médecin.
- Si vous êtes enrhumé, si vous avez une sinusite ou une infection des voies respiratoires, n'utilisez pas votre POWERbreathe jusqu'à disparition des symptômes. En cas de doute, consultez votre médecin.
- N'utilisez pas POWERbreathe en cas de rupture de tympan.
- Pour prévenir tout risque de transmission d'infections, nous vous recommandons de ne

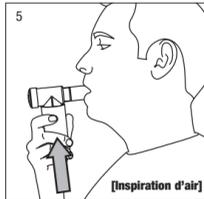
*Des essais cliniques ont prouvé que POWERbreathe diminue les symptômes, et améliore la tolérance à l'effort et la qualité de vie des personnes atteintes de maladies débilantes telles que les bronchopneumopathies chroniques obstructives (BPCO) et l'asthme. Si vous souhaitez, ou si votre médecin souhaite obtenir plus d'informations sur l'efficacité clinique de POWERbreathe, veuillez consulter notre site Internet ([www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)). Pour tout complément*

3

## Familiarisation à l'emploi du POWERbreathe



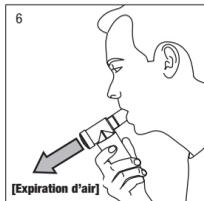
**Illustration 4 : Insertion du POWERbreathe dans la bouche**  
Vous devez être assis ou debout et être détendu. Tenez le POWERbreathe par le manchon, insérez l'embout buccal dans la bouche en veillant à ce que vos lèvres recouvrent complètement la protection extérieure.



**Illustration 5 : Inspiration avec le POWERbreathe**  
Expirez au maximum, puis inspirez rapidement et vigoureusement par la bouche. Inspirez au maximum, le plus rapidement possible, en vous tenant bien droit et en gonflant la poitrine.

**Illustration 6 : Expiration avec le POWERbreathe**  
A présent, expirez lentement et passivement par la bouche jusqu'à ce que vos poumons se vident, en détendant les muscles thoraciques et les épaules. Marquez une pause jusqu'à ce que vous éprouviez le besoin de respirer de nouveau. Répétez cet exercice jusqu'à ce que vous maîtrisiez bien la respiration avec l'appareil.

**Remarque :** ne haletez pas – si vous êtes pris de vertige, ralentissez et marquez une pause après l'expiration.



**Utilisation du pince-nez**  
Mettez le pince-nez de façon à serrer les narines l'une contre l'autre. Continuez à vous exercer à inspirer une grande bouffée d'air, puis à expirer lentement et profondément.

**Remarque :** Le pince-nez a pour but de vous aider à respirer par la bouche et non par le nez, mais il n'est pas indispensable et certaines personnes préfèrent ne pas l'utiliser.

7

## Clause de Non-Responsabilité

Les appareils POWERbreathe ne sont pas des jouets. Ce produit est conçu exclusivement à des fins d'exercices respiratoires. Tout autre usage est déconseillé.

Demandez toujours l'avis de votre médecin ou autre professionnel de la santé, en cas de questions concernant un certain état de santé. Ce produit n'a pas pour but de diagnostiquer, soigner ou prévenir quelle que maladie que ce soit. Les résultats peuvent varier individuellement. Aucune revendication n'est émise ni impliquée concernant l'utilisation du présent équipement, ou les résultats de son utilisation.

Toujours lire le mode d'emploi avant utilisation. Les informations contenues dans ce manuel ne sont données qu'à titre informatif.

Les appareils POWERbreathe contiennent de petites pièces, et ne conviennent pas aux enfants de moins de 7 ans.

Remarque : Ce produit est étanché à titre d'hygiène, et ne peut être renvoyé si le joint est brisé.

POWERbreathe International Ltd n'émet aucune affirmation ni garantie quant à ce manuel ou aux produits ci-décrits. POWERbreathe International Ltd ne pourra être tenue responsable de tout dégât, direct ou consécutif, spécial, survenant ou lié à l'utilisation de ce matériel ou des produits ci-décrits.

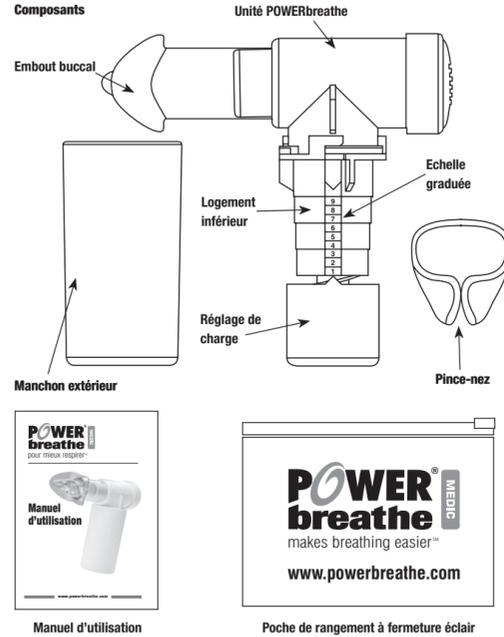
POWERbreathe est un produit protégé par copyright sur la conception, et breveté. Tout droit réservé. Le programme de développement permanent du fabricant peut entraîner des modifications sans préavis des spécifications.

Le logo POWERbreathe est une marque déposée de POWERbreathe Holdings Ltd. Tous les noms des produits POWERbreathe sont des marques ou des marques déposées appartenant à POWERbreathe Holdings Ltd.

Tous les renseignements sont exacts à la date de mise sous presse.

POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 04/2015

## Description du produit



5

## Entraînement avec POWERbreathe

**Pour parvenir à une bonne technique d'entraînement :**

Lors de l'inspiration avec POWERbreathe, inspirez le plus profondément et le plus rapidement possible. A l'expiration, expirez lentement et en douceur jusqu'à ce que vos poumons se vident. Vers la fin de l'expiration, efforcez-vous de faire sortir le plus d'air possible pour bien vider vos poumons. Marquez une pause jusqu'à ce que vous ressentiez le besoin de respirer de nouveau (3 à 4 secondes environ).

Vous constaterez qu'il devient plus difficile de remplir complètement vos poumons pendant la séance d'entraînement. Ceci est dû à la fatigue de vos muscles respiratoires. Si vous ne parvenez plus à respirer correctement, marquez une courte pause avant de poursuivre l'entraînement. Si vous constatez que vous ne parvenez pas à respirer correctement au début de la séance d'entraînement, le POWERbreathe est peut-être réglé sur une charge trop élevée. Dans ce cas, diminuez la charge d'un demi-tour avant de continuer l'entraînement. **Remarque :** L'entraînement doit être très stimulant. Après 30 respirations d'entraînement, vous devez sentir qu'il vous est impossible de continuer.

Si vous êtes essouffé, pris de vertige ou éprouvez le besoin de tousser, marquez une courte pause. Dès que vous vous sentez mieux, reprenez l'entraînement jusqu'à ce que vous ayez effectué 30 respirations au total. Si vous ne pouvez pas effectuer votre entraînement à l'heure prévue, effectuez-le

dés que possible. Si vous ne pouvez pas vous entraîner dans les 12 heures de l'heure prévue, annulez cette séance et effectuez la séance suivante à l'heure prévue.

**Poursuite du programme d'entraînement:**  
Après quatre à six semaines, vos muscles respiratoires devraient s'être considérablement renforcés et vous ne devriez pas être essouffé pendant l'activité.

A ce stade, une utilisation quotidienne du POWERbreathe n'est pas nécessaire pour maintenir votre nouveau niveau de respiration. Un entraînement avec POWERbreathe deux fois par jour, trois fois par semaine suffira pour continuer à profiter de l'amélioration de votre mode de vie.

**« L'entraînement peu intensif »** - Si vous connaissez des difficultés avec l'entraînement vous pouvez souhaiter passer à un régime d'entraînement plus long et moins intensif qui s'est révélé très efficace pour les personnes qui souffrent des maladies respiratoires. Pour ce faire, vous pouvez essayer le régime de 15 minutes de respiration continue à une charge moins intense deux fois par jour (pour plus d'informations et en cas de doute, consultez votre médecin).

4

## Entraînement avec POWERbreathe

**Conseils à l'intention des patients**

Sauf indication contraire par votre médecin, veuillez suivre les instructions ci-dessous. Avant de commencer les exercices, veuillez lire les précautions figurant à la page 4 de ce mode d'emploi.

**Pour trouver votre charge d'entraînement correct :**

Nous recommandons un programme d'entraînement avec POWERbreathe de 30 respirations complètes, deux fois par jour. Pour un entraînement optimal, effectuez les exercices à votre charge maximum, c'est-à-dire la charge la plus difficile possible, mais qui ne provoque pas de douleur.

Le premier jour d'entraînement, réglez votre POWERbreathe sur la charge 1 (**voir Illustration 1** – « Familiarisation à l'emploi du POWERbreathe »). Pour certains, les exercices à cette charge seront très difficiles. Si vous constatez, qu'à cette charge, vous ne parvenez pas à effectuer 30 respirations complètes, marquez une courte pause, puis reprenez l'entraînement jusqu'à ce que vous ayez effectué 30 respirations d'exercice au total.

Si vous ne parvenez pas à effectuer 30 respirations à la charge 1, continuez l'entraînement à cette charge deux fois par jour pendant la première semaine ou jusqu'à ce que vous puissiez effectuer 30 respirations d'entraînement.

Si vous effectuez facilement 30 respirations à la charge 1, le jour suivant, réglez votre POWERbreathe sur la charge 2. Effectuez les exercices de respiration. Continuez d'augmenter la charge d'entraînement d'un tour (un numéro de l'échelle) chaque jour, jusqu'à ce que vous puissiez juste effectuer 30 respirations d'entraînement. Une fois parvenu à cette

charge, continuez l'entraînement à cette charge deux fois par jour pendant une semaine.

Après une semaine d'entraînement avec POWERbreathe au même charge, augmentez la charge d'entraînement en tournant le bouton de réglage de tension d'un demi-tour. Entraînez-vous à cette charge pendant une semaine. A partir de là, votre objectif doit être d'augmenter la charge d'entraînement en réglant le POWERbreathe d'un demi-tour par semaine.

**Le Tableau 1** (Page 10) contient un exemple de journal d'entraînement typique pour un patient en début d'utilisation du POWERbreathe. **Le Tableau 2** est vide pour vous permettre de consigner votre entraînement avec POWERbreathe.

*\* Le régime d'entraînement quotidien à 30 inspirations est un régime d'entraînement très intensif qui s'est avéré très efficace chez les personnes qui s'efforcent d'améliorer leur condition physique générale (Blomer & McConnell, 2003). Bien que plus intensif, ce régime a l'avantage d'être bien plus court que les régimes traditionnels « d'entraînement peu intensifs » utilisés dans des études cliniques. Des résultats récents suggèrent que les avantages d'un entraînement peu ou très intensif sont similaires (Gosselink et al, 2010), et nous recommandons le régime qui prend le moins de temps. Toutefois, si vous avez des difficultés avec l'entraînement très intensif, veuillez vous reporter à la section sur « l'entraînement peu intensif », à la page suivante.*

8

## Garantie

**Garantie de fabrication limitée 2 ans**

La présente garantie donne à l'acheteur des droits spécifiques reconnus par la loi. L'acheteur peut aussi avoir d'autres droits statutaires. POWERbreathe International Ltd garantit par les présentes à l'acheteur d'origine dont le nom doit être dûment enregistré auprès de la société que le produit vendu par la société ne présente pas de vices matériels et de défauts de fabrication. Le 2 ans (24 mois) commence à la date d'achat

Les obligations de POWERbreathe International Ltd aux termes de cette garantie sont limitées à la réparation et au remplacement de la pièce ou des pièces de l'appareil qui après inspection sera (seront) reconnue(s) comme présentant des vices matériels ou des défauts de fabrication. La présente garantie ne s'applique pas en cas de mauvaise utilisation, utilisation abusive ou dommages accidentels, non respect des précautions indiquées, maintenance incorrecte ou utilisation commerciale, boîtiers fissurés ou cassés. Pendant les deux ans de garantie, le produit sera réparé ou remplacé (à notre convenance, gratuitement). La garantie ne couvre pas les dommages ou dommages indirects résultant d'un entretien non autorisé par POWERbreathe International Ltd.

Les garanties contenues dans les présentes sont expressément à la place de toutes autres garanties y compris la garantie implicite de qualité marchande et / ou d'aptitude à un usage particulier.

Pour Activer Votre Garantie  
Veuillez vous assurer d'enregistrer l'achat de votre POWERbreathe Medic  
[www.powerbreathe.com/warranty-index](http://www.powerbreathe.com/warranty-index)  
Merci.

## Garantie

## Cabinet médical ayant prescrit ce Powerbreathe

Nom .....

Ville .....

## Pharmacie ayant vendu l'appareil

Nom .....

Ville .....

## Journal d'entraînement

**Tableau 1:** Exemple de journal d'entraînement – dans cet exemple, la charge 5 était la charge maximum réalisable pendant une séance de 30 respirations pendant la première semaine d'entraînement

Semaine 1	1 <sup>er</sup> Jour		2 <sup>e</sup> Jour		3 <sup>e</sup> Jour		4 <sup>e</sup> Jour		5 <sup>e</sup> Jour		6 <sup>e</sup> Jour		7 <sup>e</sup> Jour	
	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée
<b>Matin</b>	1	30	2	30	3	30	4	30	5	30	5	30	5	30
<b>Soir</b>	1	30	2	30	3	30	4	30	5	30	5	30	5	30

**Tableau 2:** Consignez ci-dessous la charge d'entraînement avec votre POWERbreathe et les numéros des respirations (durée) de vos séances d'entraînement –

Semaine 1	1 <sup>er</sup> Jour	2 <sup>e</sup> Jour	3 <sup>e</sup> Jour	4 <sup>e</sup> Jour	5 <sup>e</sup> Jour	6 <sup>e</sup> Jour	7 <sup>e</sup> Jour
	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge
<b>Matin</b>							
<b>Soir</b>							

Semaine 2	1 <sup>er</sup> Jour	2 <sup>e</sup> Jour	3 <sup>e</sup> Jour	4 <sup>e</sup> Jour	5 <sup>e</sup> Jour	6 <sup>e</sup> Jour	7 <sup>e</sup> Jour
	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge
<b>Matin</b>							
<b>Soir</b>							

10

## Conseils à l'intention des professionnels de la santé

**Contre-indications :** Veuillez lire les précautions figurant à la page 4 de ce mode d'emploi pour juger si l'entraînement des muscles respiratoires est recommandé pour un patient.

Expliquez au patient comment utiliser correctement le POWERbreathe avant d'entreprendre un programme d'entraînement. Veuillez vous familiariser avec l'utilisation de l'appareil avant d'expliquer son fonctionnement au patient. Pour cela, reportez-vous aux paragraphes « Familiarisation à l'emploi du POWERbreathe » et « Entraînement avec POWERbreathe – Conseils à l'intention des patients ». Les conseils relatifs à l'entraînement avec POWERbreathe sont basés sur les conseils publiés dans la revue « Breathe » de l'European Respiratory Society (McConnell et al, Inspiratory muscle training in obstructive lung disease; how to implement and what to expect [Entraînement des muscles respiratoires dans les cas de bronchopneumopathies obstructives; mise en œuvre et objectifs]. Septembre. vol 2(1), pp. 39-49, 2005). Le résumé pour cet article est disponible sur notre site Internet.

**Remarque :** Certains patients peuvent ne pas pouvoir ou vouloir utiliser un embout buccal. Dans ce cas, l'embout buccal du POWERbreathe peut être remplacé par un masque facial qui assurera l'étanchéité nécessaire.

**Réglage de la charge d'entraînement :** Les recherches montrent que, pour être efficaces, les charges pour un entraînement des muscles inspiratoires (EMI) doivent

dépasser 30% de la force musculaire à l'inspiration maximale des patients. Les recherches montrent également que des charges plus élevées améliorent davantage la force des muscles inspiratoires.

Si vous pouvez mesurer la force des muscles inspiratoires, par exemple utilisant le POWERbreathe KH1 ou KH2, vous pouvez régler la charge d'entraînement initiale sur 30-40% de la pression inspiratoire maximale (PIM) à l'aide du tableau de conversion de la page 17. Augmentez ensuite cette charge d'un demi-tour chaque jour pendant les 7 à 10 jours suivants jusqu'à 60% de la PIM de référence. Le patient devra s'entraîner à cette charge pendant la 1<sup>ère</sup> semaine. Par la suite, augmentez la charge d'entraînement chaque semaine pour la maintenir à environ 60% de la nouvelle force des muscles inspiratoires du patient.

**Remarque :** À 60% de la PIM, l'entraînement sera très stimulant et il faudra peut-être un certain temps avant que le patient puisse effectuer 30 respirations d'entraînement continu, sans marquer de pause.

14



**Date d'achat**

Jour      Mois      Année

--	--	--

Veuillez conserver votre reçu si une preuve d'achat est exigée pour l'entretien sous garantie.

18

## Journal d'entraînement

Semaine 3	1 <sup>er</sup> Jour		2 <sup>e</sup> Jour		3 <sup>e</sup> Jour		4 <sup>e</sup> Jour		5 <sup>e</sup> Jour		6 <sup>e</sup> Jour		7 <sup>e</sup> Jour	
	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée
<b>Matin</b>														
<b>Soir</b>														

Semaine 4	1 <sup>er</sup> Jour		2 <sup>e</sup> Jour		3 <sup>e</sup> Jour		4 <sup>e</sup> Jour		5 <sup>e</sup> Jour		6 <sup>e</sup> Jour		7 <sup>e</sup> Jour	
	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée
<b>Matin</b>														
<b>Soir</b>														

Semaine 5	1 <sup>er</sup> Jour		2 <sup>e</sup> Jour		3 <sup>e</sup> Jour		4 <sup>e</sup> Jour		5 <sup>e</sup> Jour		6 <sup>e</sup> Jour		7 <sup>e</sup> Jour	
	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée
<b>Matin</b>														
<b>Soir</b>														

Semaine 6	1 <sup>er</sup> Jour		2 <sup>e</sup> Jour		3 <sup>e</sup> Jour		4 <sup>e</sup> Jour		5 <sup>e</sup> Jour		6 <sup>e</sup> Jour		7 <sup>e</sup> Jour	
	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée
<b>Matin</b>														
<b>Soir</b>														

11

## Conseils à l'intention des professionnels de la santé

**Coaching pour une bonne technique d'entraînement :**

Les premiers jours seront les plus difficiles pour le patient et celui-ci devra faire l'objet d'un coaching attentif et personnalisé, avec possibilité de courtes pauses au cours de l'entraînement. Aidez-le à tolérer la sensation d'essoufflement due à l'entraînement, et à augmenter progressivement l'intensité des exercices. En règle générale, on doit pouvoir augmenter la charge de 5 à 10% par semaine.

Nous vous recommandons d'inciter le patient à s'entraîner sur toute la plage de sa capacité vitale pour l'entraînement optimal de tous ses muscles inspiratoires. Avec la fatigue de ses muscles inspiratoires, il lui sera plus difficile d'obtenir des volumes pulmonaires élevés en fin d'inspiration. A ces volumes pulmonaires élevés, les muscles inspiratoires perdent de leur force et sont plus sensibles aux effets de la fatigue. Prévenez le patient à ce sujet et conseillez-lui de ne pas dépasser le point où il devient impossible d'effectuer une « bonne inspiration ».

Recommandez au patient d'inhaler le plus rapidement possible pour une utilisation optimale de ses muscles inspiratoires. La respiration doit s'effectuer en combinant le mouvement du diaphragme et de la cage thoracique, pour une utilisation optimale des muscles inspiratoires pendant l'entraînement.

Le patient devra peut-être marquer des pauses pendant une séance d'entraînement afin de tousser, ou en cas d'essoufflement. Il est important de limiter la durée de ces pauses afin de maintenir le rythme de l'entraînement, mais ici aussi, personnalisez le coaching et expliquez pourquoi il est important de limiter la durée de ces pauses.

**Entraînement à long terme :**

Après quatre à six semaines d'entraînement, il devrait y avoir une amélioration considérable des muscles inspiratoires du patient, et celui-ci devrait être moins essouffé pendant l'entraînement. A ce stade, une utilisation quotidienne du POWERbreathe n'est pas nécessaire pour maintenir le nouveau niveau de respiration du patient. Un entraînement avec POWERbreathe deux fois par jour, trois fois par semaine suffira pour maintenir les effets bénéfiques de l'entraînement.

15



19

## Journal d'entraînement

Semaine 7	1 <sup>er</sup> Jour		2 <sup>e</sup> Jour		3 <sup>e</sup> Jour		4 <sup>e</sup> Jour		5 <sup>e</sup> Jour		6 <sup>e</sup> Jour		7 <sup>e</sup> Jour	
	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée
<b>Matin</b>														
<b>Soir</b>														

Semaine 8	1 <sup>er</sup> Jour		2 <sup>e</sup> Jour		3 <sup>e</sup> Jour		4 <sup>e</sup> Jour		5 <sup>e</sup> Jour		6 <sup>e</sup> Jour		7 <sup>e</sup> Jour	
	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée
<b>Matin</b>														
<b>Soir</b>														

Semaine 9	1 <sup>er</sup> Jour		2 <sup>e</sup> Jour		3 <sup>e</sup> Jour		4 <sup>e</sup> Jour		5 <sup>e</sup> Jour		6 <sup>e</sup> Jour		7 <sup>e</sup> Jour	
	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée
<b>Matin</b>														
<b>Soir</b>														

12

## Nettoyage et entretien

**Précautions**

POWERbreathe est conçu pour être le plus résistant et durable possible. Un entretien minimum vous permettra de l'utiliser pendant de nombreuses années. Veuillez lire les précautions suivantes pour conserver votre POWERbreathe en bon état :

- Ne serrez pas trop le bouton de réglage : la charge maximum est atteinte lorsque la flèche sur le manchon du bouton de réglage recouvre le chiffre 9 sur l'échelle.
- Ne desserrez pas trop le bouton de réglage : lorsque vous le desserrez, ne dépassez pas le chiffre 1 (décrit plus haut) car vous dévissez le bouton de son logement fileté. Si cela se produit, revissez-le dans son logement, en vérifiant que le ressort est placé correctement.
- Ne retirez pas l'obturateur. Ceci risquerait de desserrer la valve unidirectionnelle.
- Rangez le POWERbreathe dans la pochette de rangement fournie ou dans un étui propre. Vérifiez toujours que le POWERbreathe est sec avant de le ranger.

**Nettoyage**

Pendant l'utilisation, votre POWERbreathe sera exposé à la salive et nous vous recommandons de le nettoyer fréquemment pour le conserver en bon état.

Plusieurs fois par semaine, faites tremper votre POWERbreathe dans de l'eau tiède pendant dix minutes environ, puis essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux sous un robinet d'eau chaude, en prêtant particulièrement attention à l'embout buccal. Secouez-le pour éliminer l'excédent d'eau et laissez-le sécher sur une serviette propre.

Une fois par semaine, répétez la même procédure, mais au lieu d'utiliser de l'eau pour laisser tremper le POWERbreathe, utilisez une solution désinfectante douce adéquate. La solution désinfectante utilisée doit être adaptée aux matériels entrant en contact avec la bouche, comme par exemple les solutions utilisées pour les biberons. Les pastilles de désinfection POWERbreathe sont disponibles auprès de tous les détaillants; vous pouvez aussi consulter [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com) pour de plus amples renseignements.

Pour maintenir votre POWERbreathe en état optimal, une fois nettoyé, rincez-le sous le robinet en le tenant à l'envers de manière à laisser l'eau le traverser. Secouez-le pour éliminer les excès d'eau et posez-le sur une serviette propre pour le laisser sécher.

16



**POWERbreathe<sup>®</sup> K SERIES** Le premier entraîneur respiratoire numérique intelligent™

**Gamme POWERbreathe "K"**  
Pour la santé, la forme et les performances sportives, quelles que soient vos aptitudes

Intégrant une technologie brevetée unique d'auto-optimisation qui reconnaît vos aptitudes personnelles et personnalise votre programme d'entraînement.



17

## Journal d'entraînement

Semaine 10	1 <sup>er</sup> Jour		2 <sup>e</sup> Jour		3 <sup>e</sup> Jour		4 <sup>e</sup> Jour		5 <sup>e</sup> Jour		6 <sup>e</sup> Jour		7 <sup>e</sup> Jour	
	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée
<b>Matin</b>														
<b>Soir</b>														

Semaine 11	1 <sup>er</sup> Jour		2 <sup>e</sup> Jour		3 <sup>e</sup> Jour		4 <sup>e</sup> Jour		5 <sup>e</sup> Jour		6 <sup>e</sup> Jour		7 <sup>e</sup> Jour	
	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée
<b>Matin</b>														
<b>Soir</b>														

Semaine 12	1 <sup>er</sup> Jour		2 <sup>e</sup> Jour		3 <sup>e</sup> Jour		4 <sup>e</sup> Jour		5 <sup>e</sup> Jour		6 <sup>e</sup> Jour		7 <sup>e</sup> Jour	
	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée	Charge	Durée
<b>Matin</b>														
<b>Soir</b>														

13

## Caractéristiques techniques

Part	Material
<b>Matériau de l'embout buccal :</b>	PVC sans latex contient un additif de biocides argent
<b>Matériau de la valve :</b>	Caoutchouc silicone
<b>Matériau du joint torique :</b>	Caoutchouc nitrile
<b>Ressort :</b>	Acier inoxydable
<b>Dispositif de tension :</b>	Nylon renforcé 66
<b>Pochette de rangement :</b>	PVC
<b>Manchon extérieur, Corps principal, Logement inférieur, Obturateur, Bouton de réglage de charge et Pince-nez :</b>	Polypropylène

Les matériaux sont conformes aux normes de la FDA (Food and Drug Administration) pour la composition, les additifs et les propriétés, et le cas échéant, conformes à la Directive sur les Appareils médicaux 93/42/CEE – Exigences fondamentales (Annexe I).

### Plage de sélection de charge

Modele	Load (cmH <sub>2</sub> O)								
	Charge 1	Charge 2	Charge 3	Charge 4	Charge 5	Charge 6	Charge 7	Charge 8	Charge 9
<b>Medic</b>	10	20	30	40	50	60	70	80	90

Les réglages précis de la charge peuvent varier avec : (1) le caractère analogique du tendeur de ressort étalonné et avec la précision avec laquelle la charge est sélectionnée ; (2) un léger effet du débit d'inspiration lors de la compression du ressort, de façon que des débits d'inspiration élevés donnent une plus grande compression du ressort et une petite augmentation de la charge (Caine & McConnell, 2000). Cet effet est commun à tous les dispositifs à ressort et augmentent la plage du ressort (il est plus prononcé pour un ressort avec une plage maximum de 90 cm de H<sub>2</sub>O, comparé à un ressort ayant la moitié de cette plage), il est également plus important une fois réglé sur une charge absolue inférieure (Caine & McConnell, 2000).

Caine MP & McConnell AK. (2000). Development and evaluation of a pressure threshold inspiratory muscle trainer for use in the context of sports performance. Journal of Sports Engineering 3, 149-159.

17



**POWERbreathe<sup>®</sup> MEDIC**  
pour mieux respirer™

# Manuel d'utilisation

18