

BA-TUBE

L'exercice recommandé par vous-même se fait comme suit : a. Utilisez BA-TUBE avec bouchon vert, dont la résistance est contrôlée en continu entre 0 et 7. Vanne fermée = 0 Complètement ouverte = 7

b. Le haut est tourné dans le sens antihoraire.

c. Définissez la résistance recommandée par votre physiothérapeute/infirmier.

Si votre médecin vous a prescrit un médicament bronchodilatateur, il est important que vous preniez votre dose au moins 15 minutes avant l'exercice respiratoire.

1. Vous vous entraînez pendant 10 minutes au total. Répétez l'exercice à différents moments de la journée, autant de fois que possible. Profitez de tous les moments de la vie quotidienne, par exemple lorsque vous regardez la télévision ou que vous lisez le journal.

2. Prenez le temps, par exemple avec la minuterie de votre téléphone en 10 minutes.

3. Inspirez par le nez et expirez par le "tube", comme vous l'a indiqué votre kinésithérapeute. Soufflez uniformément et calmement, sans trop lent.

4. Le nombre de respirations consécutives est très individuel et varie en fonction de votre condition quotidienne. Reposez-vous après 5 à 10 respirations.

5. Toussez des sécrétions entre les deux. Le kinésithérapeute vous apprendra la bonne technique de toux. Respirez d'abord profondément, puis vous utilisez la même technique pour faire sortir l'air que lorsque vous allez vaporiser un miroir ou vos lunettes avant de les lustrer.

6. Repos.

7. Continuez ensuite à inspirer le "tube" de la même manière, voir paragraphe 3 ci-dessus, pendant un total de dix minutes.

8. Si vous vous fatiguez dans la bouche pendant l'exercice, mordez doucement renfort autour de l'embouchure.

Si quelque chose vous semble inconfortable, c'est peut-être parce que vous utilisez une mauvaise technique de respiration ou parce que la résistance est trop forte à l'expiration.

Si c'est le cas, adressez-vous à votre médecin traitant pour vérifier cela.

Nettoyage :

Placez le bâtonnet noir fourni dans le « tube », appuyez le haut contre votre pouce ou contre une surface dure. Nettoyez les pièces sous l'eau chaude ou au lave-vaisselle. Assemblez les pièces après le nettoyage de manière à ce que la flèche du haut soit dirigée vers l'échelle numérique, appuyez ensemble jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Ce manuel est modifié par le Dr Tommy Ekström, AstraZenica, et la physiothérapeute Jane Lackhorn.



Swedish Hospital Supply AB

Gårdfarivägen 3
SE-532 38 SKARA
SUÈDE

Portable : +46 (0) 703 491 203

070965