

# Atemtherapiegerät Shaker deluxe

- > befreit von zähem Bronchialschleim
- > verringert Atemnot
- > verbessert den Gasaustausch
- > reduziert die Gefahr von Infektionen



## Beschreibung:

Der Shaker deluxe ist ein Atemtherapiegerät zur Mobilisation von feststehendem, zähem Bronchialschleim (auch bei verengten Atemwegen), wie z.B. bei Patienten mit chronischer Bronchitis, chronisch-obstruktiver Bronchitis (COPD), Asthma bronchiale, Lungenemphysem, Bronchiektasen oder Mukoviszidose.

### Wirkprinzip:

Durch die Anwendung des Shaker deluxe entsteht in den Bronchien ein Überdruck (PEP = positive expiratory pressure = positiver expiratorischer Druck), der ein Zusammenfallen der Atemwege bis in dessen tiefen Verzweigungen verhindert.

Instabile Atemwege werden beim Husten durch den erhöhten Druck zumeist „zgedrückt“, so dass Schleim nicht abgehustet werden kann, sondern in den kollabierten Atemwegen hängen bleibt.

Die durch das Ausatmen entstehenden Schwingungen des intrabronchialen Drucks und der Ausatemluft versetzen die Bronchien in Vibration, so dass sich der Schleim von den Bronchialwänden lösen und dadurch leichter mundwärts transportiert werden kann. Bei langfristiger, dauerhafter Anwendung wird zudem die Lungenfunktion verbessert.

Der Shaker deluxe eignet sich auch für Kinder und Jugendliche.

# Atemtherapiegerät Shaker deluxe – entdecken Sie neue Lebensqualität!

## Atemtherapiegerät zur effektiven Schleimelimination

### Gebrauchsanweisung:

1. Um eine optimale Therapie zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen, dass Sie sich an einen Tisch setzen. Entspannen Sie sich und stützen Sie die Ellenbogen auf die Platte. Nehmen Sie nun den Shaker deluxe in die Hand und achten Sie darauf, dass die Löcher im Kopfteil nicht verdeckt werden.
2. Nehmen Sie das Mundstück in den Mund und atmen Sie nun langsam und entspannt durch die Nase tief ein. Halten Sie den Atem für einen Moment (1-2 Sekunden) an.
3. Atmen Sie nun langsam und tief durch den Mund in den Shaker deluxe aus. Versuchen Sie dabei, keine „dicken“ Backen zu machen, sondern durch Anspannen der Muskulatur die Wangen straff zu halten.
4. Behalten Sie den Shaker deluxe im Mund, atmen Sie wieder durch die Nase ein und halten Sie den Atem kurz (1-2 Sekunden) an. Danach atmen Sie wieder langsam und so lange wie möglich durch das Gerät aus. Dieses Ein- und Ausatmen wiederholen Sie nun einige Zeit. Vermeiden Sie dabei schnelles und angestregtes Atmen.
5. Kontrolle der korrekten Anwendung: Der Shaker deluxe wird richtig angewandt, wenn Sie ein deutliches, klopfendes Vibrieren im Brustkorb spüren. Ggf. kann es notwendig sein, den Shaker deluxe etwas anzuheben oder abzusenken, um die ideale Position zu finden.
6. Hustenreiz: Beim Auftreten eines Hustenreizes sollten Sie versuchen, den Schleim „abzuhauchen“. Durch diese Technik („Huffing“) vermeiden Sie angestregtes Husten, wobei der Abtransport des Schleims aus den verengten Bronchien erschwert ist. Stellen Sie sich beim Huffing vor, eine Scheibe anzuhauchen. Sie werden feststellen, dass Sie so den Schleim wesentlich besser entfernen können als durch Husten.

### Häufigkeit der Anwendung:

Wir empfehlen Ihnen, den Shaker deluxe mehrmals täglich zu benutzen. Bei regelmäßiger Anwendung werden Sie die Wirkung des Shaker deluxe umso deutlicher spüren. Sein handliches Format ermöglicht es Ihnen, Ihren Shaker deluxe stets bei sich zu tragen und ihn jederzeit zu benutzen.

### Gegenanzeigen:

Shaker deluxe darf nicht angewendet werden, wenn zur Zeit der Anwendung ein Pneumothorax vorliegt (Ansammlung von Luft im Pleuraspalt, also zwischen den beiden Schichten des Lungenfalls). Dadurch kommt es zu einem teilweisen oder kompletten Kollaps eines Lungenflügels, d.h. ein Lungenflügel fällt in sich zusammen.

### Reinigung:

Bitte reinigen Sie den Shaker deluxe nach jeder Benutzung. Bauen Sie das Gerät auseinander, waschen Sie alle Teile in Seifenwasser, spülen Sie danach alle Teile mit klarem Wasser ab und lassen sie sie vor dem Zusammenbauen trocknen. Wir empfehlen den Shaker deluxe mind. einmal in der Woche z. B. mittels Reinigungstabletten zu sterilisieren.

# POWERbreathe Medic

- > Druckschwellen Trainingstechnik
- > kalibrierte Widerstandsfeder
- > einstellbarer Trainingswiderstand
- > einfach zu reinigen



## Beschreibung:

POWERbreathebreathenutzt die Grundlagen des Krafttrainings. So wie Sie Gewichte benutzen, um Ihre Armmuskeln zu stärken, trainieren Sie mit dem POWERbreathe gegen einen variablen Widerstand Ihre Atemmuskulatur (Zwerchfell & Rippenmuskulatur). Ihre Atemmuskulatur wird dadurch kräftiger und ausdauernder. Nach einigen Tage Training werden Ihre Atemmuskeln spürbar und auch messbar stärker. Nach drei Wochen werden Sie weniger Atemnot haben und nach vier Wochen werden Sie die täglichen Aktivitäten als deutlich leichter empfinden.

Die Atemübungen mit dem POWERbreathe Medic folgen einem bewährten Prinzip: der Atmung gegen einen Widerstand. Die Atemmuskeln werden bei dieser Technik durch den Widerstand gefordert. Diese werden so kräftiger und ausdauernder. Besonders bei Personen, die unter einer eingeschränkten Atemleistung leiden, bewirkt ein regelmäßiges Training eine erhebliche Erleichterung des Atmens.