

# Atemtrainer MEDIFLO duo KID

- > floworientierter Atemtrainer
- > Skalenanzeige
- > in- und expiratorische Atemübungen
- > frei von PVC und Latex



## Beschreibung:

Der Atemtrainer MEDIFLO duo KID ist sowohl für die inspiratorische (SMI) als auch für die expiratorische (PEP) Atemtherapie verwendbar. Bei Störungen im Lungensystem, bei Kurzatmigkeit, bei Problemen mit den Bronchien und bei verminderter Sauerstoffzufuhr kann der Atemtrainer MEDIFLO duo KID Abhilfe schaffen.

Die Atemübungen der SMI-Technik (Sustained Maximal Inspiration = langsames, anhaltendes, tiefes Einatmen) sind ein wichtiger Bestandteil für die Regeneration bzw. Genesung. Das Training hilft Ihnen, Ihr normales Atemverhalten wiederherzustellen, z. B. nach Krankheiten oder langjährigem Rauchen. Besonders nach Operationen verringert das Training das Risiko von Atemkomplikationen. Durch regelmäßige inspiratorische Atemübungen stärken Sie Ihre Gesundheit, indem Sie lernen, Ihr Lungenvolumen wieder verstärkt auszunutzen.

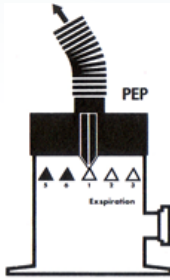
Atemübungen mittels der PEP-Methode (Positive Expiratory Pressure) bestehen darin gegen einen Widerstand zu atmen. Der entstehende positive Druck dient der Verhinderung eines Bronchialkollapses (= Zusammenfallen der Bronchialwände beim Ausatmen); vor allem mobilisiert das Ausatemtraining Sekrete und unterstützt deren Abtransport.

MEDIFLO duo KID ist frei von PVC und Latex!

# Atemtrainer MEDIFLO duo KID – entdecken Sie neue Lebensqualität!

Nutzen Sie Ihren MEDIFLO duo KID regelmäßig - möglichst täglich - zur Förderung Ihrer Gesundheit.

## Gebrauchsanweisung:



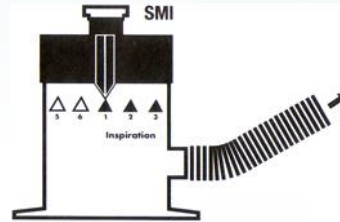
### Expirationstraining nach der PEP-Methode

Der Oberkörper befindet sich in möglichst aufrechter Position (Rückenstütze aufstellen). Eine Hand hält den MEDIFLO duo KID, die andere das Mundstück.

Nach einem tiefen Atemzug atmen Sie in das Gerät aus und halten dadurch den Indikatorball in der Schwebe (Expirationsdruck 12 - 15 cm H<sub>2</sub>O).

Die Einatmung erfolgt entweder durch das Gerät oder bei geöffneten Lippen und/oder durch die Nase am Gerät vorbei. Diese Übung wird bis zu fünf Minuten lang wiederholt und mehrmals täglich durchgeführt.

Wird durch das Mundstück eingeatmet, entsteht ein negativer, inspiratorischer Druck von etwa 15 cm H<sub>2</sub>O. Hierdurch wird die Belüftung peripherer Lungenareale unterstützt und die Atemmuskulatur trainiert.



### Inspirationstraining nach der SMI-Technik

Der Oberkörper befindet sich in möglichst aufrechter Position (Rückenstütze aufstellen). Eine Hand hält den MEDIFLO duo KID, die andere das Mundstück.

Langsam, anhaltend und so tief wie möglich durch das Mundstück einatmen, so dass der Ball 3 - 5 Sekunden lang schwebt (SMI-Manöver). Den Atem noch etwas anhalten, Mundstück aus dem Mund nehmen und ohne Anstrengung ausatmen. Anschließend mehrmals hintereinander ohne den MEDIFLO duo KID ruhig ein- und ausatmen. Dann wieder einen tiefen, anhaltenden Einatemzug durch das Mundstück machen und wieder am Gerät vorbei ausatmen.

Pro Stunde wird eine Trainingseinheit von zehn SMI-Manövern empfohlen. Manche Therapeuten lassen auch zehn SMI-Manöver nacheinander ausführen.

## Die Effekte auf einen Blick:

- > manueller, floworientierter Atemtrainer
- > gesteigertes Wohlbefinden
- > Durchflussrate einstellbar
- > höhere körperliche Leistung
- > bessere Schleimlösung
- > erhöhte Atemeffizienz
- > in- und expiratorische Atemübungen