

# WellO2 – Hengitysharjoitusohjeet

Ohjeita ja vinkkejä hengitysharjoittelun aloittamiseksi



Versio 1.1



## Johdanto

Hyvä asiakkaamme, jotta hengitysharjoittelusta olisi sinulle mahdollisimman paljon hyötyä, suosittelemme perehtymään alla oleviin ohjeisiin.

WellO2 laitteella tapahtuva hengitysharjoittelu voi olla hengityselinten kunnosta, iästä sekä terveydentilasta riippuen hyvinkin raskasta, ja sen vuoksi laitteen käyttöön varsinkin harjoittelun alkuvaiheessa on syytä kiinnittää erityistä huomiota.

Yleisesti hengitysharjoittelussa pyritään ns. palleahengitykseen, jolloin syvät keuhkojen osat ja vatsalihakset aktivoituvat. Muista siis tehdä hengitysharjoitus aina hyvällä ryhdillä ts. selkä suorana, jolloin koko rintakehä osallistuu hengittämiseen.

Ennen käytön aloittamista katso myös käyttöohjeen sivu 13 (vasta-aiheet).

## Ensimmäiset käyttökerrat

Valitse aluksi alhainen höyryn lämpötila ( o ) ja pieni hengitysvastus (asento 0). Nämä asetukset vastaavat 60 °C veden lämpötilaa ja noin 20 cmH<sub>2</sub>O vastapainetta. Tällöin hengitettävän höyryn lämpötila on alhainen (noin 45 °C).

- **Lue huolellisesti laitteen käyttöohjeet. Laitteen käyttöönotto on esitetty käyttöohjeen sivuilla 17-20.**
- Puhalla laitteeseen rauhallinen ulospuhallus siten, että tyhjennät täydet keuhkot noin 10–15 sekunnin aikana.
- Puhaltaminen voi tuntua alkuun raskaalta, mutta voit säädellä vastusta omaa puhallusnopeutta pienentämällä. Muutaman harjoituskerran jälkeen tekniikkaan oppii ja harjoitus alkaa sujumaan helpommin.
- Hengitä tämän jälkeen muutamia kertoja vapaasti, ja toista uudelleen ulospuhallus laitteeseen.
- Tämän jälkeen tee rauhallinen sisäänhengitys vetämällä keuhkot täyteen laitteesta noin 10–15 sekunnin aikana. Pidätä hengitystä keuhkot täynnä 1-3 sekuntia ja laske ilma vapaasti ulos.
- Hengitä normaalisti muutamia kertoja ilman laitetta ennen seuraavan puhalluksen aloitusta. Harjoitusta tehtäessä kannattaa pitää tarvittaessa taukoja, mikäli tunnet, että et saa riittävästi ilmaa, tai tunnet tarvetta yskiä. Voimakas liman irtoaminen on normaali ilmiö laitetta käytettäessä, sillä ilmateihin kertynyt lima voi pyrkiä ulos hyvinkin nopeasti. Tällöin lima yskitään pois ilmateistä ja laitteen käyttöä jatketaan normaalisti.

## Hengitysharjoitus

Säädä laitteeseen haluamasi hengitysvastus (aloita alhaisemmalla 0-vastuksella ja lisää vastusta jatkossa oman tuntemuksen mukaan) ja valitse veden lämpötila. Vastuksen lisääminen tuo lisää rasittavuutta molempiin suuntiin hengitettäessä. Suurimmillaan puhallusvastus on noin 100 cmH<sub>2</sub>O. Vastusta voi myös lisätä lisäämällä puhallusnopeutta.

- Vedä vapaasti keuhkot täyteen ilmaa ja puhalla ne laitteeseen tyhjiksi 10–15 sekunnin aikana. Hengitä vapaasti muutama kerta.
- Tämän jälkeen vedä keuhkot täyteen ilmaa laitteesta 10–15 sekunnin aikana ja lopuksi pidätä hengitystä 1-3 sekunnin ajan. Muista hengittää vain suun kautta.

- Lepää toistojen välillä pieni hetki tarpeen mukaan ja toista ulos- ja sisäänhengitys kuten edellä. ***Puhalluksen jälkeen voit tarvittaessa hengittää hetken vapaasti ennen laitteesta sisään hengittämistä.***
- Tee toistoja 3–5 kertaa välillä leväten. Tekniikan oppimisen ja puhallusvoiman kasvaessa voit tehdä useita toistoja ilman lepäämistä toistojen välillä. Toistojen määrä voi olla jopa 10–20 kertaa.
- Harjoitusten rasittavuutta voi säädellä kahdella tavalla, joko lisäämällä mekaanista hengitysvastusta, tai hengittämällä laitteeseen suuremmalla teholla, jolloin ilmavirtauksen kasvaessa myös vastapaine kasvaa. Harjoiteltaessa on aina muistettava kuunnella omaa kehoaan ja tehdä harjoitus vain tarkoituksenmukaisella rasituksella. Laite tuottaa höyryä kuumasta vedestä puhalluksen aiheuttaman kuplimisen avulla. Pienellä vastuksella ja suurella puhallusteholla laite tuottaa enemmän höyryä, kuin suurella vastuksella ja pienellä puhallusteholla. Säätevastusta lisättäessä myös puhallus- ja sisäänhengitysaika pitenevät. Ulos- ja sisäänhengitys tehdään aina tasaisella virtauksella, ei hönkäisemällä.
- Jos käytät laitetta hengitysvoiman lisäämiseen, pyri lisäämään rasittavuutta vastuksen, puhallusvoiman ja toistojen avulla. Jos käytät laitetta pelkästään höyryhengitykseen, pidä vastus 0-asennossa.

Laitteen tuottaman höyryn lämpö laskee harjoitustoistojen aikana, joten voit halutessasi laittaa laitteen hetkeksi lämpiämään jalustaan, kuten teit alussa

## Hengitysharjoitus nenämaskilla

WellO2-laitteeseen kuuluu erillinen nenämaski, jonka tarkoituksena on ohjata lämmin höyry ylähengitysteihin. Käytä aina alinta vastapainesäätöä (0-vastus), silloin kun harjoittelet WellO2-nenämaskilla. Muista, että nenä aistii lämpöä herkästi. Aloita aina pienimmällä lämpötilalla ja lisää lämpöä oman tuntemuksen mukaan.

Puhalla laitteeseen suun kautta normaali puhallus. Liitä maski letkun päähän ja paina maski nenän päälle. Vedä höyryä nenän kautta keuhkot täyteen. Hengitä vapaasti muutama kerta ja toista sama uudelleen. Toista nenähengitystä aluksi 2–3 kertaa ja totuttuasi siihen 10–15 kertaa. Voit tehdä maskiharjoituksen myös pelkästään maskin kautta puhaltamalla ja sisään hengittämällä. Höyryn muodostus on nenän kautta puhallettaessa alhaisempaa, kuin suun kautta. Puhaltaminen nenän kautta laitteeseen aiheuttaa pientä värinää, mikä voi parantaa liman irtoamista.

Hyvässä Hapessa  
WellO2 –tiimi  
[www.wello2.com](http://www.wello2.com)