

Andningsövningar

well₂





Generella instruktioner och tips

För WelO2-andning innebär en upprepning att du gör en utandning följt av en inandning genom redskapet. Om din andningsrytm är snabb, kan du till en början uppleva en stark känsla av syrebrist. Men genom regelbunden träning kommer denna känsla att minska, och så småningom försvinna, när din hjärnas andningscentrum har antagit ett nytt sätt att andas.

Vid vissa sjukdomar kan det vara stor obalans mellan in- och utandningen. Andningen kan vara mer utmanande i en av riktningarna.

Om ångan känns för varm på nästippen när du använder näsmasken, kan du applicera hudlotion på det området. Även om ångan känns varm så orsakar den inga skador på huden eller vävnaderna.

Vi rekommenderar att du gör ett par utandningar i redskapet innan övningarna, för att generera mer ånga.

Förbättra andningshälsan och immunförsvaret

1

Justera motståndet till position 0 (20 cm H₂O) och välj lägsta temperaturen (•, vilket motsvarar 45°C). Gör en utandning så att vattnet bubblar. Därefter, andas in så att du känner ångan i luftvägarna. Upprepa ut- och inandningen tre till tio gånger.

2

Pausa i några minuter och upprepa med två eller tre set, både på morgonen och kvällen. Efter ca två veckor, om övningen känns lätt, kan du öka motståndet. Tänk på att justeringen är sömlös, dvs även en liten vridning av justeringsringen kommer att öka motståndet. Därför behöver du inte öka motståndet från position 0 direkt till position 1.

3

Gör denna övning under en månad, en eller två gånger om dagen. Bäst resultat uppnås om du gör övningen regelbundet, helst varje morgon och kväll.

Stärk din andningsmuskulatur och syreupptag

Använd WellO2 under en månad, en eller två gånger om dagen. Bäst resultat erhålls om du använder enheten regelbundet, helst på morgonen och kvällen. Efter den första månaden räcker det att träna två-tre gånger i veckan, för att bibehålla förbättringarna.

Det är också lämpligt att göra övningarna fem dagar i veckan och lägga in två vilodagar. Precis som andra muskler, behöver också andningsmusklerna vila för att utvecklas.

Vecka
1

Justera motståndet till position 0 (20cmH2O) och välj lägsta temperaturen (•, vilket motsvarar 45°C). Gör en utandning så att vattnet bubblar. Därefter, andas in så att du känner ångan i luftvägarna. Upprepa tre till tio gånger.

Vecka
2

Gör samma övning, men med ökat motstånd. Tänk på att justeringen är sömlös, dvs även en liten vridning av justeringsringen kommer att öka motståndet.

Vecka
3

Gör samma övning, men med ökat motstånd. Öka motståndet till position 1 eller mer, om träningen redan känns för lätt.



Vecka
4

Gör samma övning, men med ökat motstånd om träningen känns för lätt.

Vecka
5

Gör samma övning, men med ökat motstånd om träningen känns för lätt.

Vecka
6

Öka motståndet och fortsätt att göra övningarna med det här motståndet i minst två veckor.

Lindra irritation och symtom i luftvägarna

Justera motståndet till position 0 (20cmH₂O) och välj den lägsta eller den näst högsta temperaturen (• motsvarar 45°C, •• motsvarar 55°C). Gör en utandning så att vattnet bubblar. Därefter, andas in så att du känner ångan i luftvägarna. Upprepa ut- och inandningen tre till tio gånger.

Pausa i ett par minuter och upprepa stegen ovan två eller tre gånger, både på morgonen och på kvällen. Om övningen efter cirka två veckor känns lätt, kan du öka motståndet. Tänk på att justeringen är sömlös, dvs även en liten vridning av justeringsringen kommer att öka motståndet.

Använd WellO2 under en månad, en eller två gånger om dagen. Bäst resultat erhålls om du använder enheten regelbundet, helst på morgonen och på kvällen.

Vid en luftvägssjukdom är det lämpligt att göra WellO2-övningarna innan du tar ditt inhalationsläkemedel. Övningarna kommer att hjälpa till att öppna upp luftrören och få bort slemmet som kan finnas i luftvägarna, så att medicinen kan tränga djupare in i dina luftvägar och vara mer effektiv.

Med WellO2-enheten kan du också lindra symtomen av dyspné eller irritation i luftvägarna. Använd i sådana fall endast det lägsta motståndet och helst temperaturen med två punkter. Övningarna kommer att vara avslappnande för din andningsrytm, fukta slemhinnan och hjälpa till att få bort alla små partiklar som kan orsaka irritationssymptom.



När det gäller patienter med en kronisk och allvarlig luftvägssjukdom, är det lämpligt att använda WellO2-enheten dagligen. I dessa fall, det är dock viktigt att främst använda lågt motstånd när du utför övningarna.

Om du vill förbättra andningsvägarnas muskelstyrka (rekommenderas av WellO2:s andningsexpert), kan du utföra muskulära övningar två till fyra gånger per vecka, och använda lägre motstånd vid underhållsträning.





Vårda rösten

Bästa resultat uppnås om du använder Wello2 regelbundet, helst varje dag. Värm upp rösten innan föreställningen eller när du kommer att behöva använda din röst.

Du kan också vårda din röst mellan framträdanden, eller under arbetsdagen om du känner att rösten blir trött eller luftvägarna torra.

Andningsövningarna kommer också att lugna andningsrytmen och sänka stressnivåerna – du kan även använda Wello2 för att varva ner efter en ansträngande prestation.

1

Justera motståndet till en nivå som känns skön och enkel för dig. Justera temperaturen genom att trycka på **-knappen (55°C). En relativt hög temperatur ger luftvägarnas slemhinnor förbättrad fuktjämvikt.

2

Gör en utandning så att vattnet bubblar. Därefter, andas in så att du känner ångan i luftvägarna. Upprepa tre till tio gånger. Pausa i några minuter och upprepa stegen ovan två– tre gånger.

Förbättra din sömnkvalitet

Minska snarkning, sänk dina stressnivåer.

Att utföra andningsövningarna på kvällen ger djupare andning och är avslappnande för andningsrytmen. Detta minskar produktionen av stresshormon och kan förbättra din sömnkvalitet.

Aktivering av andningsmusklerna i svalgområdet ökar blodets cirkulation i området, och ångan fuktar slemhinnans membran. Symtom av snarkning, som uppstår på grund av tilltäppta luftvägar i svalget, kan minskas eller elimineras med regelbunden träning.

Om snarkningen orsakas av andning genom munnen, är det lämpligt att göra andningsövningar på kvällen och med näsmasken. Detta kommer att aktivera musklerna i nasofarynx och fuktar slemhinnan i näsans luftvägar och nasofarynx. Detta stöder andning genom näsan och kan hjälpa till att hålla munnen stängd, och på så sätt minska snarkning och känslan av muntorrhet i morgonen.

1

Justera motståndet till position 0 (20cmH2O) och välj lägsta temperaturen (•, vilket motsvarar 45°C). Gör en utandning så att vattnet bubblar. Därefter, andas in så att du känner ångan i luftvägarna. Upprepa ut- och inandningen tre till tio gånger. Upprepa tre till tio gånger. Pausa ett par minuter och upprepa stegen ovan två till tre gånger.

2

Gör denna övning regelbundet under en månad. Bäst resultat kan uppnås om du använder enheten regelbundet, helst varje morgon och kväll.



Ta hand om näsan

Öka styrkan i näsmusklerna, fukta dina övre luftvägar.

Att utföra övningarna genom näsan kan kännas ansträngande, näsmusklerna är inte vana vid att arbeta, och det är trångt i nashålorna. Men genom regelbunden träning kommer muskelstyrkan i näsan att öka snabbt. Att öka muskelstyrkan gör det lättare att andas genom näsan och kan också förhindra återkommande bihåleinflammation.

Ångan hjälper till att vårda slemhinnan i näsan och ökar dess fuktjämvikt, vilket gör nässlemhinnan friskare. När slemhinnan är i ett hälsosamt tillstånd, kommer inte patogener igenom, vilket gör att du kan hålla dig friskare. Ångan sköljer också ytan av slemhinnan och tar bort de små partiklar som orsakar irritation (som vägdamm, pollen eller allergener). Detta hjälper dig att lindra allergiska symtom snabbt och utan användning av medicin.

Justera motståndet till position 0 (20cmH₂O) och välj den lägsta temperaturen (• motsvarar 45°C). För att öka slemhinnans fuktjämvikt, använd mellantemperaturen (•• motsvarar 55°C) som är mest effektiv, men vi rekommenderar dig att börja med lägsta temperatur så att slemhinnorna får vänja sig vid värmen.

Håll näsmasken tätt över näsan och andas ut genom näsan in i apparaten så att vattnet bubblar. Andas in genom din näsa så att ångan kommer in i din nasofarynx. Upprepa tre till tio gånger. Pausa ett par minuter och upprepa ovanstående steg två eller tre gånger, både på morgonen och kvällen.

Om det känns väldigt tröttsamt att göra utandning och inandning direkt efter varandra genom näsmasken, kan du andas in som vanligt efter utandningen. Pausa en stund. Gör sedan övningen åt andra hållet: Andas in genom näsmasken och andas sedan ut som vanligt.



Lindra symtomen vid förkylning

Studier visar att många virus är mycket värmekänsliga, och ökar man slemhinnans yttemperatur minskar spridningen av dessa virus. Värmen kan till och med förgöra viruset. Varm ånga har också visat sig minska varaktigheten av bakteriella infektioner.

När du känner att det kliar i näsan, har ont i halsen eller har andra förkylningssymtom kan du använda WellO2!

Värm upp vattnet vid högsta temperaturinställningen (•••, vilket motsvarar 65°C). Gör en utandning i apparaten med munnen för att skapa mer ånga. Andas därefter in den varma ångan genom näsmasken. Detta kommer att kännas varmt men ger inga skador på slemhinnan. Du kan applicera lite hudlotion på nästippen om ångan känns för varm på huden.

Det är inte rekommenderat att göra övningarna vid högsta temperatur under lång tid, men du kan göra fem in- och utandningar. Ta en paus efter det och upprepa två-tre gånger. Om du har ont i halsen, gör samma övning genom munnen.

Du rekommenderas att göra övningen regelbundet, minst två gånger om dagen, tills symtomen försvinner. Dessutom kan du göra en längre serie vid lägre temperatur om det känns bra.

Vi rekommenderar inte användning av redskapet om du har hög feber.



**Breathe Better
– Feel Better**

Les mer: wello2.se
info@wello2.com