Kysissä käytössä olevat hengitysharjoitusvälineet

|  |  |
| --- | --- |
| Laatija(t): | Hartikainen Leena |
| Vastuuhlö: | Karhunen Renja |
| Hyväksyjä: |   |
| Kuvaus: | Fysiatrian ohje. Kysissä käytössä olevista hengitysharjoitusvälineistä. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Harjoituslaite** | **Käyttötarkoitus** | **Harjoitusohje** | **Puhdistus** |
| **Acapella****https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSmKDiW9FFHHed-u5NzCPBlHBVBYaO9BQVvmlklFa9L86WXEDwl** | * liman irrottaminen hengitysteistä
* vahvistaa hengityslihaksia
* potilaille, joilla hengitystoiminta on alentunut
* vastuksen säätö
* sopii trakeostooman kanssa käytettäväksi
* voidaan käyttää maskilla
* helppo kuljettaa mukana
 | * Syvähengityksen jälkeen rauhallinen pitkä puhallus. Toistot 5-10x/ 3 sarjaa.
* 3-4 kertaa päivässä
* kirjallinen ohje ohjerekisterissä
 | suukappaleen voit pestä astianpesuaineella, laite huuhdotaan vedellä päivittäin, kuivataan huolellisesti. |
| http://www.pedihealth.fi/static/media/images/f5/270x400/f5e969771ef9712c82a969d0a6fefc26.jpg**Ba-Tube** | * sopii sisään-ja uloshengityksen harjoittamiseen
* säädettävä vastus
* pieni koko, kätevä kuljettaa ja puhdistaa
* ei tuota limanirroitusta tehostavaa värinää, kuten muut PEP-laitteet
 | * kestävyys (kevyt vastus, pitkät sarjat 10-20 hengitystä x3)
* voima (voimakas vastus, lyhyet sarjat 5-10 hengitystä x 3-6)
* ei kirjallista ohjetta
 | pesu päivittäin astianpesuaineella |
| **Threshold IMT**http://www.sanitariapolaris.it/wp-content/uploads/2014/01/bcc4f03b-3cf4-4dc0-a72e-d2aa5535fd96.jpg | * sisäänhengityslihasvoiman harjoittaminen
* säädettävä vastus, vastuksen arviointi hengityslihasvoimamittarilla ennen harjoittelun aloittamista
* käytössä polikliinisillä sydänpotilailla
* sopii käytettäväksi maskin kanssa
 | * vastuksen progressiivinen lisääminen aloittaen 30% MIP maksimista.
* alkuun 6-10 toistoa, 3-6 sarjaa joka toinen päivä. toistoja ja sarjoja voi muokata harjoittelun edetessä tavoitteen mukaisesti
* kirjallinen ohje (ohjerekisterissä)
 | pesu miedolla saippuavedellä päivittäin. |
| **Coach 2****http://thumbs.dreamstime.com/x/volumetric-incentive-spirometer-9518434.jpg4000ml** | * sisäänhengitystilavuuden harjoittaminen
* harjoittaa syvähengitystekniikkaa
* happiportti
 | * tasainen maksimaalinen sisäänhengitys suukappaleen kautta.
* toistot 3-10, 2-3 sarjaa, akuutissa vaiheessa harjoitteet 3x/päivässä, kotona jatkossa 1x/päivässä riittää.
* kirjallinen ohje

 (ohjerekisterissä) | pesu miedolla saippuavedellä |
| **Hengityspalje** | * keuhkotilavuuden lisääminen
* keuhkotuuletuksen parantaminen
* arvioitava yksilöllisesti, lääkäri arvioi käyttöindikaation
* selkäydinvammapotilaat, lihasatrofiaa sairastavat potilaat
* käyttö pääasiallisesti avustajan kanssa
 | * tehokkain air stacking-menetelmä
 | suukappale / maskiosa pestään miedolla astianpesuaineella päivittäin. |

**Hengitysharjoittelu kontraindikaatiot:**

* ilmarinta
* thorax alueen iso verenvuoto
* veriyskökset
* instabiilit kylkiluumurtumat
* keuhkopöhö
* korkea kuume/tulehdus
* graavi/akuutti sydämenvajaatoiminta
* hallitsematon akuutti voimakas rytmihäiriö
* muutoin instabiili hemodynamiikka
* voimakas hengenahdistus

*Kysy lääkäriltä harjoittelun aloittamisesta, mikäli potilaalla on jotain yllämainituista.*