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.*