

Trainen met de Threshold IMT

Op basis van uw longfunctietesten heeft de fysiotherapeut u geadviseerd om uw ademhalingspijpen sterker te maken. Daarom gaat u trainen met de 'Threshold IMT'. Dit doet u aan de hand van het trainingsschema dat de fysiotherapeut voor u heeft uitgewerkt.

De instellingen van het apparaat mogen alleen veranderd worden op voorschrift van uw fysiotherapeut.

Wanneer u zich tijdens of na een training zeer moe voelt, buiten adem bent, een drukkend gevoel op de borst krijgt of uw polsslag sterk verhoogd is, raden wij u aan direct te stoppen met de training en contact op te nemen met uw fysiotherapeut.

Hoe oefent u met de 'Threshold IMT'?

- Plaats het mondstuk stevig op het apparaat.
- Draai aan het mondstuk tot de rode streep de waarde heeft bereikt, die de fysiotherapeut met u afgesproken heeft. Hoe hoger de waarde is, hoe meer kracht u moet geven.
- Zet de neusklem op.
- Plaats de lippen om het mondstuk en adem diep in. Wanneer u hoort dat er lucht door het toestel stroomt, is het ventiel geopend.
- Adem in en uit en houd daarbij het mondstuk in de mond.
- Probeer rustig adem te halen, ongeveer 12 tot 15 keer per minuut.

De fysiotherapeut heeft in uw trainingsschema vermeld hoe lang de training duurt.

Schoonmaken van het apparaat

U kunt het apparaat schoonmaken met warm water en afwasmiddel. Doe dit iedere dag. Spoel daarna alle delen daarna goed af met water. Daarna het water goed afschudden en het apparaat aan de lucht laten drogen. Het apparaat niet uitkoken of verwarmen.



Afbeelding: MCL

www.mcl.nl

Afdeling fysiotherapie, route 89

058 – 286 64 26

©MCL juli 2024

Docnr. 35047 (3)