

# Oefeningen met de volumetrainer

Van de fysiotherapeut

## Hoe gaat u oefenen?

1. Haal het apparaat uit de verpakking.
2. Zet het open uiteinde van de slang op het aanzetstukje aan de voorkant van het apparaat.
3. Schuif de aanwijzer naar het volumenniveau dat wij met u afgesproken hebben.
4. Houd het apparaat rechtop. Adem normaal uit.
5. Plaats uw lippen stevig om het mondstuk.
6. Adem langzaam in om de zuiger omhoog te brengen. De bovenkant van de gele luchtvlotter moet bij het inademen tussen de blauwe strepen blijven.
7. Blijf inademen en probeer de zuiger naar het aangegeven volumenniveau omhoog te brengen (de bovenkant van de zuiger geeft het ingeademde volume aan).



## Aanwijzingen bij het oefenen

**Belangrijk!** Na iedere ademhaling moet u voldoende rust nemen, dit kan variëren van 15 seconden tot 1 minuut rust. Doet u dit niet? Dan kunt u duizelig worden of gaan hyperventileren. Krijgt u deze klachten toch, terwijl u voldoende rust neemt tussen de oefeningen? Stop dan met het gebruik van de volumetrainer. Meld dit tijdens de volgende afspraak bij uw fysiotherapeut.

Afbeelding: MCL

[www.mcl.nl](http://www.mcl.nl)

Afdeling fysiotherapie, route 89

058 – 286 64 26

©MCL juni 2024

Docnr. 34896 (4)