

## BA-TUBE

Träning på egen hand går till på följande sätt:

- Använd BA-TUBE med grön hatt, vars motstånd regleras steglöst mellan 0 - 7. Stängd ventil = 0
- Hatten vrids motsols.
- Ställ in utprovat motstånd.

**Har din läkare ordinerat luftrörsvidgande medicin, är det viktigt att Du tar en dos minst 15 minuter före andningsträningen.**

- Du tränar sammanlagt under 10 minuter. Upprepa träningspasset vid olika tillfällen under dagen, så många gånger som möjligt. Utnyttja alla tillfällen i vardagen, som tex när Du ser på TV eller medan Du läser tidningen.
- Tag tid. Sätt tex timern på din telefon på 10 minuter.
- Andas in genom näsan och blås ut genom "tuben". Blås ut jämt och lugnt, ej för länge.
- Antal andetag i följd är högst individuellt och varierar med dagsorken. Vila efter 5-10 andetag.
- Hosta rent från sekret emellan. Andas först in djupt, därefter använder Du samma teknik att pressa ut luften som när Du skall imma en spegel eller Dina glasögon innan Du putsar dem.
- Vila.
- Fortsätt därefter att andas i "tuben" på samma sätt, se punkt 3 ovan, under sammanlagt tio minuter.
- Bit försiktig i förstärkningen runt munstycket om du blir trött i munnen av att blåsa.

**Om något känns obehagligt, kan det bero på att du använder fel andningsteknik eller att motståndet är för stort på utandningen. Vänd dig i så fall till behandlande läkare för att kontrollera detta.**

### Rengöring:

**Placera medföljande svart pistång i "tuben", tryck av hatten mot tummen eller mot ett hårt underlag. Rengör delarna under hett vatten eller i diskmaskin. Sätt ihop delarna efter rengöring så att hattens pil riktas mot sifferskalan, tryck ihop tills det knäpper till.** *Denna bruksanvisning är modifierad av Dr Tommy Ekström, AstraZenica, efter förlaga från leg. sjukgymnast Jane Lackhorn.*



Gårdfarivägen 3  
SE-532 38 SKARA  
SWEDEN  
Mobil: +46 (0) 703 491 203

Swedish Hospital Supply AB

070965

## BA-TUBE och Respiratorisk muskelträning

**Målet med respiratorisk träning är att öka inandningsmusklernas styrka och dessutom förbättra elasticiteten i bröstväggen. Under träningstillfället kan andningsmuskelaturmotståndet justeras på BA-Tuben mellan 0 och 7, där 0 innebär att BA-Tuben inte släpper igenom någon luft.**

*Följande metod rekommenderas för positiv inandningstrycks (PIP) träning:* 1. Ställ in luftöppningen på BA-tuben på den första inställningen enligt bifogat träningsprogram. Stå upp i en bekväm, stadig position. Utför en avkopplad utandning. Slut läpparna kring BA-tubens större öppning och andas in så kraftigt som möjligt genom tuben till dess att lungorna är fyllda. Ta bort BA-tuben från munnen och utför en avslappnad utandning. Upprepa detta i cirka 1,5 minuter.

Inandningen skall vara så kraftfull och komplett som möjligt, inte så snabb som möjligt. Det tar 5 till 15 sekunder att genomföra en fullständig inandning. Kom ihåg att en mindre öppning i BA-tuben (lägre nummer på skalan) medför att inandningen tar längre tid. 2. Andas normalt i en minut.

3. Ställ in luftöppningen på BA-tuben enligt andra inställningen i det bifogade träningsprogrammet. Upprepa träningen enligt ovan i cirka 1,5 minuter. 4. Andas normalt i en minut.

5. Ställ in luftöppningen på BA-tuben enligt tredje inställningen i det bifogade träningsprogrammet. Upprepa träningen enligt ovan i cirka 1,5 minuter. 6. Andas normalt i en minut

7. Ställ in luftöppningen på BA-tuben enligt fjärde inställningen i det bifogade träningsprogrammet. Upprepa träningen enligt ovan i cirka 1,5 minuter. 8. Andas normalt i en minut.

9. Ställ in luftöppningen på BA-tuben enligt femte inställningen i det bifogade träningsprogrammet. Upprepa träningen enligt ovan i cirka 1,5 minuter.

Träningspasset är nu avslutat.

För detaljer, se bifogat exempel på ett 8 veckors träningsprogram nedan för positiv inandningstryck (PIP) träning. Träningsprogrammet passar alla personer som inte har några restriktioner från sin läkare rörande andningsmuskulaturträning. Träningspass bör genomföras 5 till 7 gånger per vecka.

## Åtta veckors andningsmotståndsträningsprogram

Under denna åtta veckors träning, skall andningsmotståndet ändras i en femstegs sekvens enligt uppställningen nedan.

1:a inställningen i 1,5 minuter och därefter 1 minut normal andning/avkoppling  
2:a inställningen i 1,5 minuter och därefter 1 minut normal andning/avkoppling  
Hela träningspasset tar ungefär 12 minuter per dag och träningspasset bör upprepas 5-7 gånger per vecka. Använd gärna träningsagendan nedan som uppföljning till träningen.

Träningsprogrammet passar alla personer som inte har några restriktioner från sin läkare rörande andningsmuskulaturträning.

	BA-Tube inställning					Träningsagenda (✓)						
	1 <sup>st</sup>	2 <sup>nd</sup>	3 <sup>rd</sup>	4 <sup>th</sup>	5 <sup>th</sup>	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
Träningsvecka 1	7	6	5	6	7							
Träningsvecka 2	7	6	5	6	7							
Träningsvecka 3	7	6	5	6	7							
Träningsvecka 4	7	5	4	5	7							
Träningsvecka 5	7	5	4	5	7							
Träningsvecka 6	7	5	4	5	7							
Träningsvecka 7	7	5	3	5	7							
Träningsvecka 8	7	5	3	5	7							

Efter 8 veckors träning kan den uppnådda träningsnivån bibehållas med 2-3 träningspass i veckan. Vid dessa efterföljande träningspass skall inställningarna för träningsvecka 8 användas.

Om du har en bra fysik/kondition utan andningssvårigheter (dyspne) i det dagliga livet, kan du genomföra ett mer kraftfullt träningsprogram. Till exempel: Träningsvecka 1: 7 5 4 5 7 med ökning till

Träningsvecka 2: 4 3 2 3 4

### Viktigt Meddelande!

Du får inte genomföra en andningsmuskulaturträning (PIP) om du har en luftvägsinfektion med feber, eller upplever någon annan akut situation med reducerad/försvårad andning. Lite snuva eller heshet hindrar inte andningsmuskulaturträning. Innan du återvänder till träningsprogrammet efter ett uppehåll p.g.a. sjukdom, skall du vara helt återställd. Lägg inte till missade träningspass till det dagliga träningspasset, utan förläng träningsprogrammet med den tid som sjukdommen förhindrade träning.



Swedish Hospital Supply AB

Gårdfarivägen 3  
SE-532 38 SKARA  
SWEDEN  
Tel: 0511-163 70  
Mobil: 0703-49 12 03