

## EMST harjoittelu



EMST laitteisto on kehitetty Floridan yliopistossa yli 20 vuotta sitten. Se on kliinisesti arvioitu ja validoitu painekynnyksellä toimiva hengitysteiden harjoittaja. Itsenäisiä tutkimuksia on tehty ympäri maailman ja EMST laitteet on todettu todella tehokkaiksi vahvistamaan hengityslihakasia.

EMST harjoittelua voi auttaa useita potilasryhmiä, kuten COPD, ALS, aivohalvaus tai -vamma, pään ja kaulan alueen syövät, Parkinsonin tauti ja MS-tauti.

EMST harjoittelu voi auttaa myös urheilijoita, puhallinmuusikoita, laulajia tai puhetyöläisiä saavuttamaan myönteisiä tuloksia.

### HARJOITTELU EMST150 TAI EMST75LITE:

- Tee harjoitukset istualtaan
- Harjoittele suunnilleen samaan aikaan päivittäin
- Jos harjoittelet uniapnean tai kuorsauksen vuoksi, kannattaa harjoitella lyhyesti juuri ennen nukkumaan menoa.
- Valitse kahdesta vaihtoehdosta itsellesi sopiva suukappale, molemmat ovat pakkauksessa mukana.
- Aikaa harjoitteluun menee noin 10-15 minuuttia päivässä. Tee harjoitteet omalla tahdillasi, pidä tarvittaessa enemmän taukoja.

Avaa paineventtiili täysin auki eli pyöritä venttiiliä kellon suuntaan.

Lähde nostamaan vastusta kiertämällä venttiiliä  $\frac{1}{4}$  tai  $\frac{1}{2}$  kierrosta vastapäivään.

Kun saavutat pisteen, jossa et enää jaksa puhaltaa laitteen läpi, olet löytänyt oman maksimipainetasosi. Kevennä tämän jälkeen vastusta  $\frac{1}{2}$  tai yksi kokonainen kierros ja aloita harjoittelu.

Harjoittele viisi puhallusta kerrallaan, pidä pieni tauko ja toista harjoitus. Jokaisen puhalluksen jälkeen hengitä vähintään kaksi kertaa ilman laitetta. Tee päivässä yhteensä viisi harjoituskertaa eli yhteensä 25 puhallusta. Voit tehdä kaikki harjoitukset samalla kerralla, esimerkiksi pitämällä pienen tauon aina viiden puhalluksen jälkeen. Tai voit tehdä päivässä useamman harjoittelukerran, mutta yhdellä harjoittelukerralla vähemmän puhalluksia.

Harjoittele viitenä päivänä viikossa, pidä kaksi lepopäivää eli 25 puhallusta päivässä, viitenä päivänä viikossa.

Jos huomaat, että ilmaa karkaa nenän kautta, käytä paketissa olevaa nenäklipsiä.

2 / 3

Jos ilmaa karkaa suupielistä, voit painaa poskia kasaan kevyesti. Voit kokeilla myös toista suukappaletta.

Harjoittelun vastus voi myös alkaa tuntua kevyeltä tai helposti kumottavalta. Nosta tällöin vastusta  $\frac{1}{4}$  tai  $\frac{1}{2}$  kierrosta ja jatka harjoittelua.

Jatka harjoittelua viisi viikkoa. Jos olet saavuttanut edistystä ja tavoitteesi, voit vähentää harjoittelukertojen määrää. Harjoittele jatkossa kaksi kertaa viikossa, päivittäin 25 puhallusta. Näin pystyt ylläpitämään saavutetun tason.

### IA150 SISÄÄNHENGITYSADAPTERI

-Tee harjoitukset istualtaan

-Harjoittele suunnilleen samaan aikaan päivittäin

-Älä harjoittele samalla kertaa sisäänhengityslihaksia ja uloshengityslihaksia. Suositus on harjoitella niin noin neljän tunnin välein toisistaan.

-Aikaa harjoitteluun menee noin 10-15 minuuttia päivässä. Tee harjoitteet omalla tahdillasi, pidä tarvittaessa enemmän taukoja.

Vie EMST150 tai EMST75Lite harjoitusväline sisäänhengitysdapterin sisään, niin että painesäädinpää menee edeltä.



Jotta löydät oman lähtötasosi, avaa paineventtiili täysin auki eli pyöritä venttiiliä kellon suuntaan. Lähde nostamaan vastusta kiertämällä venttiiliä  $\frac{1}{4}$  tai  $\frac{1}{2}$  kierrosta vastapäivään ja kokeile hengittää laitteen läpi. Jos pystyt edelleen hengittämään laitteen läpi, nosta vastusta. Kun saavutat pisteen, jossa et enää jaksa sisäänhengittää laitteen läpi, olet löytänyt oman maksimipainetasosi. Kevennä tämän jälkeen vastusta  $\frac{1}{2}$  tai yksi kokonainen kierros ja aloita harjoittelu.

3 / 3

Harjoittele viisi sisäänhengitystä kerrallaan, pidä pieni tauko ja toista harjoitus. Jokaisen sisäänhengityksen jälkeen hengitä vähintään kaksi kertaa ilman laitetta. Tee päivässä yhteensä viisi harjoituskertaa eli yhteensä 25 sisäänhengitystä. Voit tehdä kaikki harjoitukset samalla harjoittelukerralla, esimerkiksi pitämällä pienen tauon aina viiden sisäänhengityksen jälkeen. Tai voit tehdä päivässä useamman harjoittelukerran, mutta yhdellä harjoittelukerralla vähemmän sisäänhengityksiä.

Harjoittele viitenä päivänä viikossa, pidä kaksi lepopäivää eli 25 sisäänhengitystä päivässä, viitenä päivänä viikossa.

Jos huomaat, että ilmaa menee sisään nenän kautta, käytä paketissa olevaa nenäklipsiä. Voit kokeilla myös toista suukappaletta.

Harjoittelun vastus voi myös alkaa tuntua kevyeltä tai helposti kumottavalta. Nosta tällöin vastusta  $\frac{1}{4}$  tai  $\frac{1}{2}$  kierrosta ja jatka harjoittelua.

Jatka harjoittelua viisi viikkoa. Jos olet saavuttanut edistystä ja tavoitteesi, voit vähentää harjoittelukertojen määrää. Harjoittele jatkossa kaksi kertaa viikossa, päivittäin 25 puhallusta. Näin pystyt ylläpitämään saavutetun tason.

**Dysphagia** (difficulty swallowing)

**Dystussia** (disordered cough)

**Dysphonia** (weakened speaking voice)

**Dyspnea** (shortness of breath)