

EMST 75 Lite vai EMST150 : Mikä on oikea valinta sinulle?



Hengityslihasten vahvistusharjoittelu on tekniikka, jossa harjoitetaan ja vahvistetaan uloshengityslihaksia, erityisesti niitä jotka ovat osallisena puhumisessa, nielemisessä ja hengittämisessä.

Sekä EMST 150 että EMST 75 ovat painekynnyksellä varustettuja harjoitusvälineitä ja päivittäinen käyttö parantaa puhe ja nielemistoimintoja.

Tärkeimmät hyödyt EMST 150 tai EMST 75 käyttäjille ovat:

Turvallisempi nieleminen ja ilmatien turvaaminen: Yksilöt, joilla on heikentyneet hengityslihakset, mistä tahansa syystä johtuen, saattavat kohdata ongelmia ruoan ja nesteiden nielemisessä ja tämä voi myös johtaa vakaviin seuraamuksiin, kuten aspiraation tai aspiraatiopneumoniaan.



Yskimisen voimakkuuden vahvistaminen: EMST laitteella tulee harjoitella päivittäin. Käyttäjän tulee puhalttaa laitteen läpi juuri hänelle säädettyä vastusta vastaan ja ajan myötä potilaan yskimisen voimakkuus kasvaa. Tämä auttaa potilasta tyhjentämään limaa ja eritteitä ilmasteistä.

Äänenvoimakkuuden paraneminen: Subglottaalinen paine on yksi kaikkein tärkeimmistä tekijöistä äänen tuottamisessa. Tämän vuoksi henkilöillä joilla on heikentyneet hengityslihakset, on yleisesti ongelmia puhua riittäväällä äänenvoimakkuudella johtuen alentuneesta subglottaalisesta paineesta.

Paremmen nielemisen ja hengittämisen koordinointi: Nielemisen ja hengittämisen functiot ovat kriittisimpiä tehtäviä päivittäisessä elämässämme. Käyttämällä päivittäin EMST150 tai EMST 75 voimme auttaa parantamaan näitä toimintoja.

Mitä eroa on EMST 150 ja EMST 75 :

Nyt kun tunnet EMST laitteiden hyödyt, käymme läpi kahden laitetyypin ominaisuudet.

	EMST 75 LITE	EMST 150
ASPECTS		
Type	Expiratory trainer	Expiratory trainer
Range	0 to 75cm of H2O (cm of water pressure)	30 to 150cm of H2O (cm of water pressure)
Suitable for	Parkinson's disease, stroke, Progressive supranuclear palsy, Traumatic brain injury, head and neck cancer	Athletes, singers, musicians, Parkinson's disease, Stroke, head and neck cancer, healthy adults

Yhteenveto

EMST 150 ja EMST 75 Lite ovat molemmat erinomaisia laitteita harjoittaa ja vahvistaa hengityslihaksia. Jatkuvalla harjoittelulla niillä on mahdollista saavuttaa hyviä tuloksia. Merkittävin ero on vastusrajoissa. EMST 75 lähtötaso on matalampi ja sen vastusrajat ovat 0-75 cmH₂O (vesisenttimetri) EMST 150 vastusrajat on 30-150 cmH₂O. Potilailla, joilla on selkeästi heikentyneet hengityslihakset, kannattaa aloittaa EMST 75 Lite laitteella. Potilaat, joiden hengityslihaksisto on vähemmän heikentynyt, voivat aloittaa EMST 150 laitteella. Sopiva laite kannattaa valita asiantuntevan lääkintähenkilöstön kanssa.