



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



جهاز التنفس

Expiratory Muscle
Strengthen Exercise

جهاز التنفس هو أداة تمرين لزيادة قوة عضلات
الزفير. عضلات الزفير هي العضلات التي تستخدمها
لإخراج الهواء والتحكم في السعال والصوت وقوة
البلع

استشر طبيبك قبل الاستخدام إذا كنت أو كنتِ:

تعانين من الحمل أو تشتهيئ في الحمل

تعاني من ارتفاع ضغط الدم غير المعالج تعرضت لسكتة دماغية مؤخراً

لديك تاريخ من مشاكل في الرئة

خضعت لعملية جراحية حديثة في الرأس/ العنق

مرض الارتجاع المريئي الغير معالج.

- ✓ يرجى قراءة هذه التعليمات بعناية والاحتفاظ بهذه النشرة حتى تشعر بالراحة في تنفيذ بروتوكول التدريب.
- ✓ احتفظ بالجهاز وجميع الأجزاء القابلة للإزالة بعيداً عن متناول الأطفال.

خطوات استخدام الجهاز:

1. ضع مشبك الأنف على أنفك.
2. أدر العقدة حتى يستقر المسمار المعدني الموجود في الأسفل على الرقم 30
3. خذ نفساً عميقاً، ثم ادخل قطعة الفم في فمك، مما يجعل الشفة محكمة الغلق حول قطعة الفم، يمكنك استخدام اليد التي لا تحمل الجهاز للمساعدة في تثبيت شفطيك حول قطعة الفم، إذا لزم الأمر
4. انفخ بسرعة عبر الجهاز حتى يندفع الهواء عبره، ثم توقف

إذا تمكنت من إنجاز الخطوات من ١ إلى ٤ بسهولة، فأدر المقبض في اتجاه عقارب الساعة دورة كاملة وكرر ذلك إذا لم تتمكن من تحريك الهواء عبر الجهاز، أدر المقبض 1/4 دورة عكس اتجاه عقارب الساعة (للخلف) واستمر في القيام بذلك حتى تتمكن من تحريك الهواء عبر الجهاز

هذا هو الضغط الأقصى لديك، ستبدأ أسبوعك الأول من التدريب بمعدل 1/4 دورة أقل من الحد الأقصى لضغطك

الأسبوع الأول - خطوات التدريب الخاص بك:



1. ضع مشابك الأنف على أنفك

2. خذ نفسا عميقا، لا تزفر.

3. ضع قطعة الفم في فمك، وثبت شفتيك حولها

بإحكام، مع الاستمرار/الضغط على جوانب خديك إذا لزم الأمر.

4. قم بالزفير بقوة وسرعة باستخدام صدرك و عضلات

المعدة لدفع الهواء عبر الجهاز. يجب أن يستمر جهد

التنفس هذا لثواني فقط ليتحرك الهواء من خلال الجهاز.

5. استرح لمدة لا تقل عن 15-30 ثانية.

لا تتخطى الراحة بين الأنفاس.

كرر هذا التمرين 5 مرات (الخطوات 1-5). ثم أنت بحاجة

إلى استراحة لمدة دقيقة. نحن نسمي هذه تجربة 5

أنفاس. بعد استراحة مدتها دقيقة واحدة، قم بإجراء تجربة

أخرى لخمسـة أنفاس (الخطوات من 1 إلى 5). خذ استراحة
لمدة دقيقة أخرى.
أنت بحاجة إلى إجراء خمس تجارب لخمسـة أنفاس ليصبح
المجموع 25
نفسا تدريبيا.

إذا شعرت بالدوار في أي وقت خلال ممارسة التمرين
توقف . سجل تاريخ ووقت التمارين بعد الانتهاء.

نهاية أسبوع التدريب , بعد الأسبوع الأول:

حرك المقبض الموجود على الجهاز بمقدار ربع دورة في
اتجاه عقارب الساعة وابدأ التدريب للأسبوع الثاني.
تستمر الأسابيع 2 و3 و4 و5 في التدريب كما هو موضح.

التدريب لاستمرارية النتائج:

بعد الاسبوع الخامس، وللمساعدة على استمرارية النتائج، ستستمر في المستوى الذي وصلت إليه وستتدرب 3 أيام في الأسبوع، مع 25 نفساً في الجهاز.

ارشادات تنظيف الجهاز:

- نوصي بشدة بتنظيف EMST150 بانتظام.
- بما أن هذا الجهاز مخصص للاستخدام الوحيد فقط، فلا يلزم سوى الماء الدافئ والصابون المعتدل لتنظيف الجهاز.
- لا تضعه في غسالة الأطباق أو الميكروويف.
 - التخلص من الماء الزائد والهواء الجاف بين عشية وضحاها.
 - لا يمكن مشاركة الجهاز مع أي شخص آخر.

- لا يُنصح باستخدام مواد التنظيف الضارة مثل مواد التبييض والتنظيف بالموجات فوق الصوتية.
- احتفظ دائماً بالجهاز في مكان نظيف وجاف.

تعديل ضبط الصمام ومقبض الزنبرك:

يؤدي تدوير المقبض عكس اتجاه عقارب الساعة إلى فك زنبرك الجهاز مما يسهل نفخ الهواء عبر الصمام.

يشير المكان الموجود على المقياس حيث يلامس



المسمار المعدني الصغير الموجود على الحافة السفلية للمقبض رقم الضغط الذي يجب أن تنتجه لفتح الصمام.

يؤدي تدوير المقبض في اتجاه عقارب الساعة إلى تضيق زنبرك الجهاز، مما يزيد من صعوبة نفخ الهواء عبر الصمام.



جدول التدريب اليومي لجهاز التنفس

[illegible]

[illegible]

الاسبوع الثالث

[illegible]

[illegible]

[illegible]

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم اضطرابات البلع والصوت