

اسپیرومتری تشویقی یا انگیزشی (تمرین تراشه)

یکی از مهمترین عوارض بعد از عمل، مشکلات تنفسی می باشد. از طرفی بعضی عوامل نظیر درد یا سرفه نکردن یا نفسهای سطحی یا بی حرکتی بیمار می تواند این عوارض را تشدید نماید، که در اثر آن، تجمع ترشحات ریوی، روی هم خوابیدن ریه ها و تنگی نفس را خواهیم داشت.

بنابراین استفاده از این دستگاه، حجم ریه را افزایش داده و توانایی بیمار برای تنفس را بهبود می بخشد.

این دستگاه دارای یک لوله است که در دهان قرار می گیرد اگر بیمار توانایی ایجاد دم مناسب را داشته باشد پیستونها و یا توپها شروع به بالا رفتن می کنند و پیستونها بین اعداد ۳۰۰ الی ۵۰۰۰ قرار می گیرند .

قطعات دستگاه به راحتی قابل جدا شدن است و می توان پس از هر بار

استفاده دهانی آن را با آب و صابون شست .

این دستگاه یک وسیله ی توانبخشی کمکی است.



چه بیمارانی نیاز به استفاده از این دستگاه دارند ؟

- * **بعد از عمل جراحی:** به علت خوب نفس نکشیدن بعد از جراحی به علت درد و ... ریه ها تمایل به روی هم خوابیدن دارند که با به بکارگرفتن این وسیله احتمال این مشکل کم می شود.
- بهبتر است قبل از جراحی نحوه ی استفاده از آن آموزش داده شود.
- * **قبل از عمل جراحی:** برای بهبود عملکرد ریه در بیماریهایی مانند ذات الریه، فیبروز سیستیک، بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)، مشکلات آسم، فیبروز ریوی، انسداد مزمن ریوی و مشکلات تنفسی و... استفاده می شود.

تاثیرات استفاده از این دستگاه روی بیمار

- به صورت صاف بایستید یا بنشینید .
- اسپیرومتری تشویقی را با هر دو دست به گونه ای که نشانگر درست روبروی صورت شما و قابل دیدن باشد نگاه دارید تا حرکت توپ داخل دستگاه را که با هر نفس به طرف بالا و پایین به حرکت در می آید مشاهده نمایید.
- نشانگر هدف را روی عددی که پزشک تجویز کرده قرار دهید تا بدانید که باید تا به آن میزان ریه ها پر از هوا کنید.
- ابتدا یک نفس عمیق بکشید.
- قطعه دهانی را بین دو لب قرار دهید
- یک نفس آرام و عمیق بکشید وقتی که هوا را به درون ریه می کشید پیستون یا توپها شروع به حرکت می کنند و تا جایی که توان دارید با درون کشیدن هوا توپها یا پیستون ها را به عددی که پزشک تجویز کرده است نزدیک کنید،
- بعد از دم عمیق و بالا بردن پیستونها ۵ الی ۱۰ ثانیه نفس خود را حبس کنید
- سپس به آرامی هوا را از ریه ها خارج نمایید
- سپس ۱۰ ثانیه استراحت کنید و این فرآیند را ده مرتبه تکرار کنید .
- زمانیکه توانایی داخل کشیدن هوا را ندارید نفس خود را چند

نحوه ی کار با دستگاه تمرین تراشه (اسپرومتری تشویقی)



چه کسانی نباید از این دستگاه استفاده کنند:

- افرادی که اخیراً عمل جراحی چشم انجام داده اند .
- اگر بیمار آنوریسم در قفسه سینه ، مغز یا شکم داشته باشد .
- بیمارانی که در کمتر از یک هفته سکته قلبی داشته اند .
- بطور کلی در بیماری هایی که زور زدن ممنوع است یعنی نباید فشار داخل سر و قفسه سینه و شکم بالا برود.

مدت و دفعات کار با اسپرومتر

- ♦ روز قبل از عمل بیمار مرتب با دستگاه کار می کند تا طرز استفاده صحیح از آن را بطور کامل یاد بگیرد.
- ♦ روز اول و دوم بعد از عمل : در هنگام بیداری هر دو ساعت یک بار تا سر حد خستگی



ثانیه (۵ تا ۱۰ ثانیه) حبس کنید .

- بعد از اتمام، چند سرفه کنید تا تمام ترشحاتی که در ریه جمع شده خارج شود و راحتتر نفس بکشید .
- توجه داشته باشید که شرکت های مختلف این دستگاه را با رنگها و یا توپها و پیستونهایی با شکل مختلف می سازند ولی نحوه استفاده از همه این دستگاهها یکی است.
- چنانچه بعد از چند بار کار با دستگاه احساس خستگی نمودید تمرین خود را قطع نموده و بعد از مدتی استراحت دوباره تمرین خود را شروع کنید.
- این آزمایش را به افراد سیگاری توصیه کنید تا وضعیت ریه خود را بدانند شاید به فکر ترک سیگار افتادند.
- توصیه بهداشتی این وسیله برای استفاده یک نفر می باشد و کاملاً شخصی است.**
- مدت استفاده از این دستگاه ۱۰ تا ۱۲ مرتبه در ساعت می باشد و هر بار باید سعی کنید تا پیستونها را از سری قبل بالاتر ببرید .
- خطرات استفاده از این دستگاه بسیار کم است و در صورتیکه از این دستگاه استفاده کرده و دچار سردرد و تپش قلب و تنگی نفس و یا تب شدید استفاده از آن را متوقف کنید .