

Spiromètre d'incitation

Incentive Spirometer

Use your incentive spirometer, also called a breathing exerciser, to help you take slow deep breaths to open the air sacs in your lungs. This helps to reduce the chance of developing breathing problems, like pneumonia, after surgery.

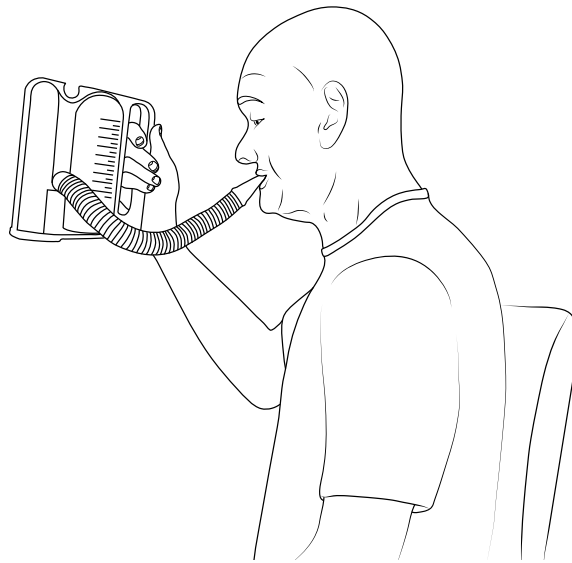
Do these exercises every 1 or 2 hours each day. You will do these exercises in the hospital and for 2 to 3 weeks at home as you recovery from surgery.

Utilisez votre spiromètre d'incitation, également appelé appareil de rééducation respiratoire, pour vous aider à prendre de lentes respirations profondes pour ouvrir les alvéoles de vos poumons. Cela contribue à réduire les risques de problèmes respiratoires, comme la pneumonie, après une intervention chirurgicale.

Faites ces exercices toutes les 1 ou 2 heures chaque jour. Vous ferez ces exercices à l'hôpital et pendant 2 à 3 semaines à la maison pendant que vous récupérez de votre intervention.

Steps for use

1. If possible, sit up straight. It may help to sit on the edge of a chair or your bed.
2. Hold the incentive spirometer upright.
3. Breathe out and then close your lips tightly around the mouthpiece. Take in a slow, deep breath through your mouth.
4. As you take a deep breath, the piston in the clear chamber of the incentive spirometer will rise. Breathe in slowly to allow the air sacs in your lungs time to open. Your incentive spirometer has an indicator to let you know if you are breathing too fast.



Étapes d'utilisation

1. Asseyez-vous en vous tenant droit, si possible. Il peut s'avérer utile de vous asseoir sur le bord d'une chaise ou du lit.
2. Tenez le spiromètre d'incitation en position verticale.
3. Expirez, puis serrez les lèvres autour de l'embout de l'appareil. Inspirez lentement et profondément par la bouche.
4. Alors que vous inspirez, le piston de la chambre transparente de l'appareil s'élève. Inspirez lentement pour permettre aux alvéoles de vos poumons de s'ouvrir. Votre spiromètre d'incitation possède un indicateur qui permet de savoir si vous respirez trop rapidement.

5. After you breathe in as deeply as you can, hold your breath for 3 to 5 seconds. Set the goal indicator at the level that you reached.
 6. Take out the mouthpiece and breathe out slowly. Relax and breathe normally for a few seconds until the piston returns to the bottom of the chamber.
 7. Repeat these steps a total of 10 times. If you start to feel light-headed or dizzy, slow down your breathing and give yourself more time between deep breaths.
 8. After doing the 10 deep breathing exercises, take a deep breath and cough to clear mucus from your lungs.
 - If you have had surgery on your chest or stomach, hold a pillow or folded blanket over your incision. You will have less pain when you cough.
5. Après avoir inspiré aussi profondément que possible, retenez votre respiration pendant 3 à 5 secondes. Réglez l'indicateur au niveau que vous avez atteint.
 6. Retirez l'embout de la bouche et expirez lentement. Détendez-vous et respirez normalement pendant quelques secondes jusqu'à ce que le piston retombe en bas de la chambre.
 7. Répétez ces étapes 10 fois au total. Si vous êtes pris d'étourdissements, ralentissez votre respiration et attendez plus longtemps entre chaque inspiration profonde.
 8. Après les 10 exercices de respiration profonde, respirez profondément et tousez pour expulser le mucus de vos poumons.
 - Si vous avez été opéré de la poitrine ou du ventre, pressez un coussin ou une couverture pliée contre votre incision. Cela réduira la douleur lorsque vous tousez.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Demandez conseil à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.