

EMST 75 Lite või EMST 150: kumb sobib teile?



Väljahingamislihaste treening on meetod, mida kasutatakse väljahingamisega seotud lihaste, sealhulgas rääkimise, neelamise ja hingamisega seotud lihaste treenimiseks ja tugevdamiseks.

Nii EMST 150 kui ka EMST 75 on rõhulävepõhised treeningseadmed ning nende igapäevane kasutamine parandab kõne- ja neelamisfunktsioone.

EMST 150 või EMST 75 kasutamise peamised eelised on:

Ohutum neelamine ja hingamisteede kaitse: inimeste, kelle hingamislihaste tugevus on haiguse või seisundi tõttu nõrgenenud, võivad tekkida raskused toidu või vedelike neelamisel. See omakorda võib põhjustada tõsiseid probleeme, näiteks nagu aspiratsiooni või aspiratsioonipneumooniat.

Suurem köhimisjõud: EMST-seadme kasutamine nõuab igapäevast harjutamist, mille käigus hingatakse vastu kindlat takistust. Aja jooksul tugevneb köhimisjõud, mis aitab tõhusamalt eemaldada hingamisteedest lima või sekreeti.

Hääle tugevuse paranemine: subglotaalne rõhk on üks olulisemaid aspekte hääle tekitamisel ning isikud, kelle hingamislihaste tugevus on nõrgenenud, võib vähenenud subglotaalse rõhu tõttu olla keeruline valjult rääkida.

Parem neelamise ja hingamise koordineeritus: Neelamine ja hingamine on meie igapäevaelus ühed kõige olulisemad aspektid ning need on märkimisväärselt koordineeritud protsessid. EMST 150 või EMST 75 kasutamine võib aidata parandada nende funktsioonide omavahelist koordineerimist.

EMST 150 ja EMST 75 erinevus:

Nüüd, kui teame, kuidas EMST-seadmete kasutamisest kasu saada, vaatame lähemalt kahe seadme erinevusi.

	EMST 75 LITE	EMST 150
ASPEKTID		
Tüüp	Väljahingamistreener	Väljahingamistreener
Rõhuvahemik	0 kuni 75 cm H ₂ O (cm veesammast)	30 kuni 150 cm H ₂ O (cm veesammast)
Sobib kasutamiseks	Parkinsoni tõbi, insult, progresseeruv supranukleaarne halvatus, traumaatiline ajukahjustus, pea- ja kaelapiirkonna vähk	Sportlased, lauljad, muusikud, Parkinsoni tõbi, insult, pea- ja kaelapiirkonna vähk, terved täiskasvanud

Kokkuvõte

Nii EMST 150 ja EMST 75 Lite on mõlemad tõhusad seadmed väljahingamislihaste treenimiseks ja tugevdamiseks ning annavad järjepideva treeningu korral häid tulemusi. Oluline erinevus seisneb rõhuvahemikus – EMST 75 pakub madalamat ja kergemat algtaset, vahemikuga 0–75 cm H₂O, võrreldes EMST 150 vahemikuga 30–150 cm H₂O. Lihtsamalt öeldes peaksid kasutajad, kelle hingamislihaste tugevus on nõrgem ja halvenenud, alustama EMST 75 Lite'iga ja edasi liikuma vastavalt oma edusammudele, samas kui veidi parema hingamisvõimekusega kasutajad võivad alustada otse EMST 150-ga. Kui sobiva seadme valik tekitab endiselt küsimusi, soovitame konsulteerida logopeedi või tervishoiutöötajaga, kes aitab teil hinnata hingamislihaste tugevust ja valida sobiv seade.