

Deze informatie is opgesteld door de afdeling Kinderbewegingscentrum van het Wilhelmina Kinderziekenhuis van het UMC Utrecht.

- Wat is de GroovTube?
- Hoe werkt de GroovTube?
- Reinigen
- Gemaakte afspraken
- Nog vragen?

-----  
In deze folder vindt u informatie over het gebruik van de GroovTube. De (kinder)fysiotherapeut zal u en uw kind het gebruik van de GroovTube uitleggen. Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u deze aan de (kinder)fysiotherapeut van uw kind stellen.

### **Wat is de GroovTube?**

De GroovTube is een middel om op een leuke manier te PEPpen en de ademspieren te trainen. De GroovTube wordt draadloos verbonden met de iPad. Het gebruik is simpel: adem in of uit in het mondstuk van de GroovTube, de luchtstroom wordt geregistreerd en omgezet in beeldeffecten in een speciaal voor dit doel ontwikkelde app.



### **Hoe werkt de GroovTube?**

#### *Mondstukjes*

Het groene mondstukje (1) is een filter en houdt het apparaat schoon. Deze is persoonsgebonden. Je kan alleen door het groene mondstukje ademen, je kan ook het doorzichtige mondstukje (2) op de filter plaatsen. Bij een kleinere mondopening kan mondstukje 3 gebruikt worden.



Bij het gebruik tijdens het PEPpen moet het slangetje met het T-stuk aangesloten worden op de GroovTube. Vervolgens de filter en het PEPmasker aan de ene kant van het T-stuk en de weerstand (het dopje met de kleine opening) aan de andere kant van het T-stuk. Zie het figuur hieronder.



### *Apps*

Er zijn verschillende apps voor verschillende doelen en doelgroepen. De apps kan je gratis downloaden in de App Store. Het uitgangspunt voor alle apps is het spelelement. Bij het eerste gebruik van de meeste apps moet je bij 'Sign Up' een gebruikersnaam aanmaken. Als je vervolgens onder die naam inlogt, houdt de app je scores bij. Bij alle apps kan je kiezen tussen 'Exhale', dat betekent dat je moet uitademen of blazen en 'Inhale', dan moet je inademen of zuigen.

Op de website [www.groovtube.nl](http://www.groovtube.nl) staat extra informatie over de GroovTube, inclusief informatiefilmpjes over de verschillende apps.

### *Werkwijze verbinden*

De GroovTube kan je middels bluetooth verbinden met een Apple iPad.

1. Schakel Bluetooth in op de Ipad;
2. Open de gewenste app op de Ipad;
3. Schakel de GroovTube in door op het zwarte knopje te drukken aan de onderkant;
4. Als het Bluetooth tekenetje op de GrooveTube niet meer knippert, is hij verbonden.

Als je wilt wisselen tussen apps, moet je:

1. De app afsluiten en wegschrijven, zodat hij helemaal uit is;
2. De GroovTube uitzetten;
3. Andere app opstarten;
4. De GroovTube weer aanzetten en wachten tot Bluetooth weer verbonden is.

### **Reinigen**

Eén keer per week haalt u alle onderdelen uit elkaar. U legt alle onderdelen, behalve de GroovTube zelf en de groene filter in een sopje met afwasmiddel om ze schoon te maken. Daarna goed afspoelen met water en laten drogen. Vervang het filter minstens 1 keer per maand. Als u eerder verontreiniging ziet aan het filter, moet u het eerder vervangen. Nieuwe filters kunnen voor €4,25 per stuk besteld worden via [www.groovtube.nl](http://www.groovtube.nl).

Wanneer uw kind met een antibioticakuur begint, reinigt u alles met 70% alcohol. U moet dan de filter weggooien en vervangen door een nieuwe.

Verschillende apps

App	Wat	Settings	Lichter/Zwaarder
<b>Billiard Breath</b>	Ballen omhoog verplaatsen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 'Duration': zo lang mogelijk in- of uitademen tot alle ballen omhoog zijn.</li> <li>• 'Sequence': de ballen los van elkaar verplaatsen door steeds in- of uit- te ademen.</li> <li>• 'Power': krachttrainen door alle ballen in één keer omhoog te krijgen.</li> </ul>	<p>'Difficulty' op Low, Medium of High.</p> <p>Dopje van filter af = moeilijker.</p>
<b>Breath Trainer</b>	Kracht of uithoudingsvermogen (UHV) trainen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 'Endurance'=UHV (15-30 herhalingen instellen bij training mode)</li> <li>• 'Endurance &amp; Strength'= UHV en kracht (8-15 herhalingen instellen bij training mode)</li> <li>• 'Strength'=kracht (max 8 herhalingen instellen bij training mode)</li> </ul>	<p>'Low', 'Medium', 'High', 'Very High'. Doe een testrit op verschillende niveaus om het juiste niveau te bepalen.</p> <p>Vul in training mode het aantal herhalingen in.</p> <p>Bij settings: wind op 3=makkelijkst, op 20=moeilijkst.</p>
<b>Fairhammer &amp; Fairhammer (anniversary)</b>	Verticale balk zover mogelijk vullen (gebaseerd op De kop van Jut)	Je kan de pijl verplaatsen om aan te geven tot waar het kind moet komen.	<p>Bij settings: low, normal, high, very high.</p> <p>Dopje van filter af = moeilijker.</p> <p>Speed op 1=makkelijkst, op 20=moeilijkst</p>
<b>GroovTube</b>	Afbeeldingen vervormen (ook eigen foto's!)	Verschillende manieren van vervormen.	<p>'Threshold' verhogen = zwaarder.</p> <p>Speedslider verhogen=makkelijker</p>
<b>Groovy the Dragon</b>	Draakje laten vliegen met in- of uitademing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Door te blazen (bij exhale) en zuigen (bij inhale) houd je de draak in de lucht.</li> <li>• Door 'gravity' uit te zetten, valt de draak niet, maar gaat hij naar boven of beneden door te blazen of te zuigen.</li> </ul>	Door het witte rondje onderaan (naast het bluetooth teken) naar rechts te schuiven, wordt het zwaarder.
<b>PEP app</b>	Sluit het PEPmasker aan, vervorm afbeeldingen en maak geluidjes	Test de lengte van de uitademhaling in settings (de tijd komt in het rechtse gele rondje) en stel de lengte in met de blauwe balk en de cijfers in blokjes bovenaan.	Hoe langer de uitademing, hoe moeilijker.

**Gemaakte afspraken voor.....op d.d.....**

De komende tijd ..... x daags

.....series van .....x oefenen met de GroovTube en deze app:

- Billiard Breath
- Breath Trainer
- Fairhammer
- GroovTube
- Groovy the Dragon
- PEP app

Aantekeningen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Nog vragen?**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met onze (kinder)fysiotherapeuten Maaïke Sprong, Erik Hulzebos en/of Kim Kant-Smits.

Zij zijn telefonisch bereikbaar via de afdeling Kinderbewegingscentrum van het WKZ, telefoonnummer 088-7554030.