



POSIBALL

Montage : Insérer le ballon dans la poche et le centrer en prenant soin de conserver la valve en face d'une des deux ouvertures. Tirez sur les cordons d'un côté en répartissant les fronces et nouer les deux bouts du cordon. Faire la même chose de l'autre côté. Le ballon doit se trouver bloqué dans sa poche.

Installation POSIBALL S : Etendre le POSIBALL en travers du lit au niveau où se trouvera votre omoplate et de façon à ce que le ballon se trouve à environ 55 cm du bord du lit (cette mesure est à ajuster en fonction de votre gabarit), et border le tissu sous le matelas de ce bord. Vous vous couchez sur la bande de tissu en chien de fusil et amenez votre dos (niveau omoplate) en contact avec le ballon. Le ballon doit être en contact avec votre omoplate inférieure c'est à dire celle de l'épaule qui repose sur le lit (la gauche si vous êtes en chien de fusil sur le côté gauche). Si le contact vous gêne, écarter vous un tout petit peu du ballon. Il faut qu'en essayant de rouler pour vous mettre sur le dos le ballon vous arrête immédiatement.

Vous allez trouver que vous êtes très près du bord du lit mais cela est voulu et fait partie de la thérapie visant à vous habituer à dormir sur le côté. Pendant votre sommeil votre subconscient sent et sait que vous êtes proche du bord du lit et les tentatives de mise sur le dos se feront, instinctivement, en roulant pour rejoindre le centre du lit et seront bloquées par le ballon. Au début, il est toutefois possible que vous parveniez à vous mettre parfois sur le dos en glissant sur le tissu mais vous vous habituerez très vite à rester sur le côté.

Si vous voulez dormir en chien de fusil sur votre flanc gauche vous borderez donc le POSIBALL sur votre gauche (une fois couché) avec le ballon sur votre droite et si vous voulez dormir en chien de fusil sur votre flanc droit vous borderez le POSIBALL sur votre droite avec le ballon sur votre gauche.

Installation POSIBALL D : Si vous avez choisi ce modèle c'est que vous dormez dans un lit d'environ 1 mètre de large et que vous voulez pouvoir changer de côté "relativement" facilement sans avoir à reborder le POSIBALL de l'autre côté.

Les deux bandes de tissus sont cousues ensemble à 17 Cm du ballon ce qui constitue une sorte de "volet". Vous devez donc centrer cette couture au milieu de votre lit en étendant toute la largeur du POSIBALL également au niveau de vos omoplates et border les deux bandeaux de flanelle de chaque côté de votre lit. En rabattant le volet et le ballon d'un côté ou de l'autre vous pouvez ainsi dormir sur votre flanc gauche ou sur votre flanc droit avec une manipulation très simple. Votre mise en position de sommeil avec prise de contact du ballon dans le dos est la même que pour le POSIBALL S.

Le POSIBALL vous est livré avec une aiguille qui vous servira à dégonfler le ballon en l'enfonçant seule dans la valve ou à le gonfler avec une pompe. La pression du ballon est optimisée au départ de nos locaux pour que vous puissiez l'insérer dans sa poche, ensuite, nous vous conseillons de le gonfler un peu plus afin qu'il devienne dur. Ce ballon est là pour vous rappeler que vous ne devez pas vous mettre sur le dos et pour cela, il faut qu'il soit dur. Il causera ainsi des micros réveils dont vous ne vous souviendrez pas mais vous reprendrez la position sur le côté souhaitée.

Avec une pression plus basse vous risqueriez de trouver une position confortable à moitié sur le dos et le ballon ne serait plus qu'une sorte de coussin.

Au bout de 3 semaines vous vous rendrez compte que vous vous êtes adapté et vous ne solliciterez plus le ballon que très rarement restant bien sagement dans votre position en chien de fusil toute la nuit.

Pour de meilleurs résultats dans votre combat contre l'apnée du sommeil nous vous conseillons de manger très légèrement le soir et de ne plus boire d'alcool après 16h. L'exercice physique régulier est également un bon associé du POSIBALL dans cette lutte.

Si vous en avez la possibilité il est intéressant de faire une polysomnographie, c'est à dire une analyse de votre sommeil, avant de commencer le traitement au POSIBALL et d'en refaire une autre après un mois d'utilisation du POSIBALL toute les nuits. Cette seconde polysomnographie doit se faire avec le POSIBALL en place.