

Ademweerstand-training





Patiëntenvoorlichting: patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl

FYS010/Ademweerstand-training/30-10-2020

Ademweerstand-training

U wordt binnenkort geopereerd. Uit het vooronderzoek is gebleken dat u in aanmerking komt voor een training van de ademhalingsspieren. In deze folder vindt u informatie over deze training.

Training kracht ademhalingsspieren

Waarom is deze training nodig?

Elke keer dat u ademhaalt, gebruikt u bepaalde spieren. Ademhalen vraagt dus spierkracht. Als het goed is, past de spierkracht die u nodig heeft om te ademen bij uw leeftijd, geslacht en activiteitsniveau. Maar deze spierkracht kan afnemen.

Bij de meting is gebleken dat de spierkracht van uw ademhalingsspieren te laag is. Dat betekent dat u na de operatie kans heeft op problemen met uw luchtwegen. Gelukkig kunt u de spierkracht van de ademhalingsspieren vergroten door ze te trainen.

Op voorschrift van de arts traint en verbetert u de komende weken de kracht van uw ademhalingsspieren. Hierdoor herstelt u na de operatie gemakkelijker en heeft u veel minder kans op een longontsteking.



Threshold®-trainer

Hoe moet u trainen?

Bij het trainen en versterken van de ademhalingsspieren gebruikt u een hulpmiddel: de *threshold®-trainer*. Dit apparaatje werkt met een weerstand, waar u doorheen ademt. De fysiotherapeut van het ziekenhuis begeleidt u en leert u het apparaat te gebruiken.

1. De fysiotherapeut stelt het apparaat zó in dat het past bij uw conditie. De weerstand die u tijdens het ademen voelt, mag niet te zwaar, maar ook niet te licht zijn.
2. De fysiotherapeut stelt een oefenschema voor u op. Daarna neemt u samen het hele schema door.
Het is niet de bedoeling dat u zelf het oefenschema verandert.
3. U krijgt het apparaat mee naar huis en kunt thuis zelf oefenen.
4. Het is belangrijk dat u tijdens het uitvoeren van de oefening een rechte houding hebt in een stoel, waarbij de *threshold* horizontaal gehouden wordt.
5. U maakt een opbouw in tijd, met als doel om dit 20 minuten per keer uit te kunnen voeren.
6. Na elke training vult u het trainingsschema achter in dit boekje in.
7. Elke week heeft u contact met de fysiotherapeut om uw training en trainingsschema te evalueren. Eventueel wordt het trainingsschema bijgesteld.

Als u net begint, is het trainen van de ademhalingsspieren tamelijk zwaar. Dat komt omdat u tegen een weerstand in moet ademen. Sommige mensen krijgen in het begin het gevoel dat ze adem tekortkomen. Als dit bij u zo is, dan kunt u na elke vijf minuten een rustpauze van één minuut houden, neem zo nodig een slokje water om het droge gevoel in de mond kwijt te raken. In deze korte pauze moet het gevoel van kortademigheid direct verdwijnen. Elke dag wanneer u traint, neemt uw spierkracht toe. Langzamerhand kunt u de rustpauzes afbouwen.

Wanneer rusten?

Deze manier van trainen vormt een extra belasting voor de spieren waarmee u ademhaalt. Daarom is het verstandig na de training even rustig aan te doen. Het is voldoende als u een half uur rustig zit, terwijl u bijvoorbeeld wat leest.

Wanneer stoppen tijdens trainen?

De volgende klachten mogen niet optreden tijdens het trainen:

- Pijn op de borst
- Zwaar gevoel in de armen
- Algeheel gevoel van 'niet lekker' zijn
- Koorts boven 38,5 graden

Bij deze klachten moet u contact opnemen met de fysiotherapeut die u behandelt.

De naam van uw fysiotherapeut is:

.....

Vragen

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder, neem dan contact op met de afdeling Fysiotherapie.

Contactgegevens

Catharina Ziekenhuis

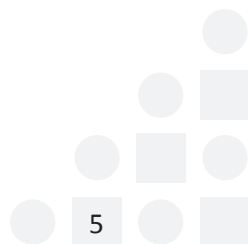
040 - 239 91 11

www.catharinaziekenhuis.nl

Afdeling Fysiotherapie

040 - 239 84 20

Routenummer(s) en overige informatie over de afdeling Fysiotherapie vindt u op www.catharinaziekenhuis.nl/fysiotherapie.





Altijd als eerste op de hoogte?

Meld u dan aan voor onze nieuwsbrief:

www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief

Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven