

FYSIOTHERAPIE
REVALIDATIE

Ademhalingsoefeningen

A56



HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Hoofdlocatie:
Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

vanweelbethesda.nl
mijn.vanweelbethesda.nl
0187 60 73 00

Bent u vaak kortademig, ademt u verkeerd, heeft u te maken met een ribfractuur of een longontsteking en vind u het moeilijk om lang en diep door te ademen? Lees dan verder en probeer dan onderstaande ademhalingsoefeningen uit te voeren.

Algemeen

Wat is een luchtweginfectie?

Als het slijmvlies in de luchtwegen ontstoken raakt, spreken we van een luchtweginfectie. Luchtweginfecties kunnen voorkomen aan de onderste en bovenste luchtwegen. We spreken van bovenste luchtweginfecties bij verkoudheid aan de neus of keel of bijholteontsteking. We spreken van onderste luchtweginfectie bij een infectie aan de longen. Een luchtweginfectie kan acuut of chronisch zijn. Van een chronische luchtweginfectie is sprake als men gedurende een langere tijd last heeft van de luchtwegen.

Wat is een longontsteking?

Bij een longontsteking zijn de kleine vertakkingen van de longen en de longblaasjes diep in de longen ontstoken. Een longontsteking kan licht of zwaar zijn. Door een longontsteking kunt u benauwd zijn. Wanneer u inademt, gaat de lucht via uw luchtpijp en de kleine vertakkingen van uw longen naar de longblaasjes. Daar neemt uw lichaam zuurstof op. Bij een longontsteking zijn de kleine vertakkingen, de bronchiën, en de longblaasjes ontstoken. Meestal is een bacterie de oorzaak, soms een virus. Een combinatie is ook mogelijk. Bij een longontsteking heeft men vooral last van benauwdheid, het ophoesten van slijm en soms fluitende, piepende ademhaling. Ook komen vermoeidheid en een verminderde belastbaarheid vaak voor.

Wat is (acute) hyperventilatie?

U heeft last van hyperventilatie. Hyperventilatie heeft te maken met uw ademhaling. Dat wil zeggen dat u te snel en/of te diep ademt.

De normale ademhalingsfrequentie ligt bij;

- volwassenen 12-18 ademhalingen per minuut;
- tieners (13-17 jaar) 12-20 ademhalingen per minuut;
- kinderen (2-12 jaar) 20-30 ademhalingen per minuut.

Door middel van de borstkas en de buikspieren ademt u lucht in en uit de longen. De longen halen zuurstof uit de lucht die u inademt. Die zuurstof wordt opgelost in het bloed en vervoerd naar de plaatsen waar het nodig is. Als de zuurstof is opgebruikt, blijft er koolzuurgas over. Dit is het afvalproduct van de stofwisseling in de spieren. Koolzuurgas wordt door de longen uit het bloed gehaald en uitgeademd. Een mens ademt niet altijd even snel. Als u hard wandelt, gaat u vlugger ademen. Dit is nodig

omdat u dan meer zuurstof verbruikt en meer koolzuurgas maakt. Dus door vlugger te ademen kunt u meer zuurstof opnemen en meer koolzuurgas uitademen. Het kan gebeuren dat u sneller/dieper gaat ademen, terwijl u rustig ergens zit. Dit noemt men hyperventilatie. Het is niet eenvoudig na te gaan hoe het komt dat iemand hyperventileert. Er zijn verschillende oorzaken voor hyperventilatie, bijvoorbeeld angst of boosheid.

Verschijnselen

Wanneer u sneller en dieper ademhaalt terwijl u ergens rustig zit, dus hyperventileert, krijgt u te veel zuurstof in uw lichaam. Door het versneld uitademen daalt het koolzuurgehalte in uw bloed. Dit kan geen kwaad, maar brengt wel een aantal verschijnselen met zich mee.

Bij hyperventilatie kunt u last hebben van de onderstaande verschijnselen:

- Benauwd gevoel, kortademigheid;
- Prop in de keel;
- Droge mond;
- Strak gevoel rond de mond;
- Prikkelingen in handen en voeten;
- Krampen in de handen;
- Opgeblazen gevoel in handen en voeten;
- Duizeligheid, licht gevoel in het hoofd;
- Slecht zien;
- Onwerkelijk gevoel;
- Anders klinkende geluiden;
- Waas voor de ogen;
- Klam gevoel;
- Angst flauw te vallen;
- Slap gevoel in de knieën;
- Het idee gek te worden;
- De angst dood te gaan;
- Het idee dat alles er anders uitziet.

Deze lijst kan nog met heel veel verschijnselen worden uitgebreid. U zult geen last hebben van ál deze klachten, maar een aantal hiervan zult u zeker herkennen.

Wij noemen een aantal van deze klachten tezamen het hyperventilatiesyndroom.

Syndroom betekent een verzameling van klachten.

Chronische hyperventilatie

Chronische hyperventilatie wordt gekenmerkt door vage klachten, die echter constant aanwezig zijn. Dit is logisch, omdat men bijna de hele dag 'onbewust' aan het hyperventileren is. In de praktijk blijkt chronische hyperventilatie zich vooral te uiten in klachten met zowel een psychisch als een lichamelijk karakter: vermoeidheid,

spierpijn, depressie, hoofdpijn, slapeloosheid, concentratiestoornissen, rug- en buikpijn. Het kan lange tijd duren voordat chronische hyperventilatie ontdekt wordt, want de genoemde klachten kunnen ook andere oorzaken hebben. Ook bepaalde medicatie kan de oorzaak zijn.

Klachten en symptomen die kunnen optreden bij chronische hyperventilatie

- Algemeen: vermoeidheid, algemene zwakte, prikkelbaarheid, slapeloosheid.
- Psychisch: angst en onrust, depressie, concentratiestoornissen, fobieën, spieren, verlamming, trillingen, stijfheid handen, vingers en mond, tintelingen op de huid, algemene spierstijfheid (tetanie).
- Hart en vaten: hartkloppingen, overslaan van het hart, pijn op de borst, koude klamme handen.
- Centraal zenuwstelsel: hoofdpijn, duizeligheid, bewustzijnsstoornissen, wazig zien.
- Longen en luchtwegen: benauwdheid: beklemming op de borst, kriebel in de keel, zuchten, longhonger, frequent ademen, hijgen, pijnlijke ademhalingsspieren.
- Spijsvertering: opgeblazen gevoel, pijn in de maagstreek, winden laten, misselijkheid, diarree/constipatie.

Behandeling

Een manier om hyperventilatie tegen te gaan is langzaam en oppervlakkig ademen. Dit is echter makkelijker gezegd dan gedaan, want veel mensen raken in paniek doordat ze het erg benauwd krijgen. U hoeft echter niet bang te zijn. U zult zeker niet stikken en de benauwdheid is met een noodmaatregel snel te verhelpen.

Papieren of plastic zakje

Als noodmaatregel kunt u een papieren of plastic zakje afsluitend rondom uw neus en mond houden en hierin een tijdje in- en uitademen. Het net uitgeademde koolzuurgas wordt hierin opgevangen en vervolgens weer ingeademd. Op deze manier wordt het zuurstof- en koolzuurgehalte weer snel op peil gebracht. Dit duurt ongeveer anderhalve minuut. Een groot gedeelte van de klachten zal dan snel verdwijnen. Als u bang bent dat u op deze manier stikt, kunt u gerust een klein gaatje in het zakje maken. De methode met dit plastic zakje is echter een noodmaatregel. Ademen met beide handen voor de mond kan ook uitkomst bieden. Ook kunt u een apparaatje de 'hyperfree' bestellen via internet.

Ademhalingsgymnastiek

Als u vaak last hebt van hyperventilatie, is het verstandig om ademhalingsgymnastiek te doen. Dit is een betere en effectievere manier waardoor u hyperventilatie-aanvallen ook kunt voorkomen.

U kunt dit op de volgende manier doen:

1. U gaat in een stoel zitten en probeert alleen met de buik adem te halen. U kunt dit het beste controleren door de handen op de buik te leggen. U voelt dan uw eigen ademhaling. Eventueel kunt u iemand laten toekijken of de borstkas misschien toch gebruikt wordt om te ademen.
2. Wanneer dit een beetje lukt, houdt u het volgende tempo aan: inademen-2-3, uitademen-5-6-7-8-9, enzovoort. Per tel neemt u ruim één seconde. Het langzaam uitademen kost in de regel de meeste moeite. U kunt dit het beste doen door bij elke tel een beetje lucht te laten ontsnappen.
3. U heeft dan als het ware een drievoudige controle. U denkt bewust bij de ademhaling na. Doordat u met de handen de buik vasthoudt, voelt u uw ademhaling. Doordat u hoorbaar met kleine schokjes uitademt, hoort u uw eigen ademhaling.

Om dit te kunnen doen moet u wel goed kunnen ontspannen, lukt dit onvoldoende dan kunt u terecht bij een fysiotherapeut bekend met ontspanning en hyperventilatie. In het begin is het belangrijk dat u deze vorm van ademhaling twee keer per dag vijftien minuten oefent. Deze manier van ademen kunt u ook oefenen wanneer u in gezelschap bent.

Ribfracturen

Bij ribfracturen zijn een of meer ribben gebroken. Meestal geneest dit vanzelf. Het is echter wel belangrijk, dat u een aantal leefregels in acht neemt en ademhalingsoefeningen doet.

Wat zijn de risico's bij ribfracturen?

Een gebroken rib kan voor pijn zorgen waardoor u minder diep ademhaalt. Door diep te ademen en zo nodig te hoesten houden we onze longen schoon. Als doorademen pijnlijk is en u dit gaat vermijden kan zich slijm gaan ophopen in de luchtwegen wat een voedingsbodem voor infecties kan worden. Daarom is het belangrijk dat u zeer regelmatig de ademhalingsoefeningen doet. Door een klein kussentje of een opgevouwen handdoek tegen de plaats van de breuk(-en) te houden is de pijn te onderdrukken.

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

Fysiotherapie kan u helpen uw conditie te verbeteren door inspanningstraining en spieroefeningen. Heeft u problemen met slijm opgeven, dan kan de fysiotherapeut u

helpen met het aanleren van een effectieve manier van slijm losmaken. Ademhalingsoefeningen kunnen helpen de kortademigheid te verminderen. De fysiotherapeut van het ziekenhuis is gespecialiseerd in het behandelen van mensen met longproblemen

Waarvoor zijn ademhalingsoefeningen belangrijk?

Door ademhalingsoefeningen uit te voeren kun je zorgen voor:

- het vergroten van de longcapaciteit
- een betere gaswisseling in de longen
- vermindering van hyperventilatie
- verbetering van spierfuncties die nodig zijn tijdens de ademhaling

Ademhalingsoefeningen is een alomvattend begrip voor een aantal oefeningen. Hieronder worden de oefeningen uitgelegd. Geadviseerd wordt om deze oefeningen meerdere malen per dag uit te voeren, het liefst elk uur. Herhaal elke oefeningen 5x, mits dit haalbaar is. De oefeningen kunnen zowel liggend als zittend uitgevoerd worden, maar de voorkeur heeft een zittende positie.

Ademhalingsoefeningen

Oefening 1: Ontspannen ademhaling

1. Adem rustig door de neus in.
2. Laat de buik, borst en flanken mee naar buiten komen.
3. Adem rustig alles uit via de mond, zonder extra kracht.

Oefening 2: Maximale inademing gevolgd door uitblazen door geperste lippen

1. Adem langzaam door de neus in.
2. Laat de buik, borst en flanken mee naar buiten komen.
3. Houdt de adem 1-3 tellen vast.
4. Adem door licht geperste lippen zo ver mogelijk uit. Voel hierbij de buikspieren aanspannen. Het idee dat u een kaarsje uitblaast.

Oefening 3: Huffen; inademen via de neus en met open mond krachtig uitademen

1. Adem diep door de neus in.
2. Open de mond en houdt deze tijdens de krachtige uitademing wijd open.
3. Adem uit door uw mond alsof u een spiegel/bril wilt laten beslaan.
4. Indien er slijm wordt opgehoest kunt u dit uitspugen of doorslikken.

Houding en bewegen

Probeer in een zo goed mogelijke conditie te blijven. Voldoende bewegen is voor iedereen goed, ook tijdens uw ziekenhuisopname. Zodra u uit bed mag ga dan regelmatig op de stoel zitten, dan ademt u vanzelf beter door. Ook is het goed om regelmatig een stuk te lopen (eventueel onder begeleiding). Elke dag een stevige

wandeling, of zover u kunt, fietsen of zwemmen is genoeg om uw conditie op peil te houden. Door beweging raken uw spieren getraind en hebben ze geleidelijk minder zuurstof nodig. Dit zorgt ervoor dat u minder benauwd wordt en dieper gaat ademen. Bovendien is beweging goed tegen de bijwerkingen van bepaalde medicijnen die kunnen leiden tot zwakke spieren en botontkalking, zoals corticosteroïden. De norm gezond bewegen is 30 minuten per dag. Matig intensief bewegen betekent dat u een iets verhoogde hartslag heeft en een snellere ademhaling dan wanneer u normaal beweegt, ook kunt u licht transpireren. Als 30 minuten niet gaat, kunt u ook drie keer tien minuten bewegen.

Vragen?

Mocht u naar aanleiding van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie van Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis. U kunt ons bereiken van maandag t/m vrijdag van 8.30 -16.30 uur.
T 0187 60 72 72.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan in uw persoonlijk PatiëntenPortaal, op onze website of vraag het aan uw zorgverlener via de BeterDichtbij app of telefonisch.

PatiëntenPortaal

Op ons PatiëntenPortaal mijn.vanweelbethesda.nl kunt u terecht voor veilige toegang tot uw medisch dossier, persoonlijke gegevens, het maken en inzien van afspraken en voorlichting over uw aandoening en/of behandeling. Het portaal is toegankelijk met behulp van uw DigiD.

BeterDichtbij app

Met de gratis BeterDichtbij app heeft u eenvoudig en veilig contact met uw eigen arts of andere zorgverlener. Wanneer uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer correct geregistreerd zijn in ons systeem, ontvangt u na het maken van uw eerste afspraak een uitnodiging voor deze app.

Hulp nodig bij het PatiëntenPortaal of BeterDichtbij?

Neem contact op met de Digihulp van CuraMare via digihulp@curamare.nl of 0187 89 10 10 (tijdens kantooruren).

Vergoeding van uw zorgkosten

Niet alle zorg in het ziekenhuis wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U betaalt ook altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar of uw behandeling in ons ziekenhuis vergoed wordt.

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is
onderdeel van:



CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg