

Behandeling

Ademspiertraining met de 'powerbreathe'

Ademspiertraining is een speciale vorm van training die gericht is op de ademspieren. De ademspieren liggen in en rondom de borstkas.

Ademspiertraining is bedoeld voor mensen bij wie de ademspierkracht sterk is afgenomen, bijvoorbeeld door een chronische longaandoening of door Covid.

Wat heeft u aan ademspiertraining?

Onderzoek heeft aangetoond dat ademspiertraining de kracht en het uithoudingsvermogen van de ademspieren verbetert. Hierdoor kan kortademigheid afnemen. Voorwaarde is wel dat u gemotiveerd bent om regelmatig zelfstandig te oefenen thuis. Alleen in dat geval zijn resultaten te verwachten. Het duurt minimaal 6 tot 8 weken voor u resultaat bemerkt.

Trainingsapparaat

Voor de training heeft u een zogeheten 'powerbreathe' nodig. U ontvangt dit apparaat bij de fysiotherapeut als er een indicatie is om de ademspiertraining te starten.

(073) 553 35 53

Maandag t/m vrijdag van 8.00 - 17.00 uu

Hoe verloopt de training?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over de training

De ademspiertraining

Hoe komt u in aanmerking voor ademspiertraining?

De sportarts verwijst u naar een fysiotherapeut van het Sport Medisch Centrum om de kracht van uw ademspieren te laten meten. De fysiotherapeut voert de ademspierkrachtmeting uit en rapporteert aan de sportarts. De sportarts kan u vervolgens adviseren om met de training te starten.

Wat zijn de kosten van ademspiertraining?

De ademspiertraining wordt bij medische indicatie de eerste 12 weken vergoed vanuit de basisverzekering.

Hoe ziet de begeleiding eruit?

De begeleiding begint met een afspraak bij de fysiotherapeut. Deze geeft uitleg over de training en bepaalt hoe lang de behandeling naar verwachting duurt.

Hierna krijgt u begeleiding op afstand door het Monitoringscentrum

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/monitoringscentrum>). U gebruikt daarvoor een app die u installeert op uw telefoon of tablet. Als het nodig is, overlegt het Monitoringscentrum met de fysiotherapeut.

Aan het eind van de behandeling heeft u een afspraak bij de fysiotherapeut om opnieuw de kracht van de ademspieren te meten (eindmeting). Samen bespreekt u de resultaten van uw training.

Uw houding bij de training

In deze video (<https://youtu.be/KDQqWM3UwIw>) ziet u hoe u moet zitten bij de ademspiertraining met de 'powerbreathe'.

De ademhalingsoefening

U neemt 30 diepe en krachtige ademteugen door de powerbreathe met een tempo van 10 teugen per minuut. Bij de inademing voelt u een weerstand, de uitademing is onbelast. Een training duurt 3 minuten.

U mag de training ook verdelen in 3 sets van 10 teugen met een pauze van 30 seconden tussen de sets. In dit geval duurt de training 4 minuten.

In deze video (<https://youtu.be/pTq95oQLU4M>) ziet u hoe u de ademhalingsoefening doet met de 'powerbreathe'.

Het ritme waarop u in- en uitademt

Deze video (<https://youtu.be/q35R-CWKgNE>) kunt u gebruiken om het juiste ritme aan te houden bij de ademhalingsoefening met de 'powerbreathe'.

Het trainingsschema

Wanneer en hoe vaak moet u trainen?

Aantal trainingen per dag

U traint op 5 dagen van de week minimaal 2 keer per dag. In het eerste blok mag u ook vaker per dag trainen, maar in het tweede blok niet. Het beste verdeelt u de trainingen over de dag, bijvoorbeeld 1 keer in de ochtend en 1 keer in de middag en/of avond. Op 2 dagen van de week mag u rusten.

Het eerste trainingsblok

Het eerste trainingsblok duurt 5 weken. Dit deel van de training is gericht op het verbeteren van de coördinatie en verdiepen van uw ademhaling. U begint dit blok met de powerbreathe ingesteld op de weerstand die uw fysiotherapeut aangegeven heeft.

Na iedere training vult u in de app de gevraagde gegevens in: de stand van uw powerbreathe en hoe u de belasting ervaren heeft.

In dit blok mag u de weerstand langzaam verhogen. Uw fysiotherapeut begeleidt u hierbij. Verhogen van de weerstand doet u met een halve slag van de draaiknop onder aan de powerbreathe. De eerstvolgende training zal dan zwaarder aanvoelen, dat is normaal.

Het duurt een aantal dagen voor u de hogere belasting weer als makkelijker ervaart en klaar bent voor een volgende verhoging van de

weerstand.

Aan het einde van het eerste trainingsblok heeft u naar verwachting uw ademhaling dieper gemaakt. U bent dan voor wat betreft de weerstand en belasting op ongeveer de helft van het schema dat uw begeleider heeft gemaakt.

Rustweek

U mag na het eerste blok van 5 weken een week rust nemen van de powerbreathe.

Tweede trainingsblok

Ook het tweede trainingsblok duurt 5 weken. Dit blok is gericht op het werkelijk vergroten van de kracht en uithoudingsvermogen van uw ademspieren. Ten opzichte van het eerste trainingsblok zijn er 2 belangrijke verschillen:

1. De belasting die u ervaart tijdens de training mag nu hoger zijn; uw fysiotherapeut begeleidt u hierbij.
2. U zorgt voor minimaal 6 uur rust tussen 2 trainingen en u traint niet meer dan 2 keer per dag.

U begint de trainingen in dit blok op de weerstand waarmee u het eerste blok hebt afgesloten.

De 'powerbreathe' schoonmaken

Hoe maakt u de 'powerbreathe' schoon?

Na iedere training

In deze video (<https://youtu.be/YfpiOSaKRPE>) ziet u hoe u de 'powerbreathe' schoonmaakt na iedere training.

Na iedere trainingsweek

In deze video (<https://youtu.be/EbgC07XgzNY>) ziet u hoe u de 'powerbreathe' schoonmaakt na iedere trainingsweek.

Betrokken afdelingen

Sport Medisch Centrum (SMC) (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sport-medisch-centrum-smc>)

Code SMC-056