Behandeling

Ademkrachttherapie (sport)

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

Ademkrachttherapie is bedoeld voor mensen die bij inspanning kortademig worden, waarbij de ademspierkracht beperkt is. De oorzaak kan een onderliggende (long)ziekte zijn, maar dat hoeft niet.

Wat heeft u aan ademkrachttherapie?

Onderzoek heeft aangetoond dat ademkrachttherapie 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 inspanningsfysioloog als er een indicatie is om de ademkrachttherapie te starten.

(073) 553 35 53

8.30-12.00 uur en van 13.30-16.30 uur (op donderdag niet)

Donderdag: 8.30-12.00 uur en van 13.30-21.00 uur (tussen 17.00 – 17.30 pauze)

Hoe verloopt de ademkrachttherapie?

Hier vindt u alle belangrijke informatie

De ademkrachttherapie

Hoe komt u in aanmerking voor ademkrachttherapie?

De sportarts stelt de indicatie en verwijst u naar een inspanningsfysioloog van het Sport Medisch Centrum om de kracht van uw ademspieren te laten meten. De inspanningsfysioloog 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 ademkrachttherapie?

De ademkrachttherapie 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 inspanningsfysioloog. Deze geeft uitleg over de therapie en bepaalt hoe lang de behandeling naar verwachting duurt.

Hierna krijgt u begeleiding op afstand door het Monitoringscentrum (https://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 inspanningsfysioloog om opnieuw de kracht van de ademspieren te meten (eindmeting). Samen bespreekt u de resultaten van uw training.

Vervolgens bepaalt de sportarts met u het vervolgbeleid.

Uw houding bij de training

In deze video (https://youtu.be/KDQqWM3Uwlw) ziet u hoe u moet zitten bij de ademkrachttherapie 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 3 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 inspanningsfysioloog 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 inspanningsfysioloog 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 ben dan voor wat betreft de weerstand en belasting op ongeveer de helft van het schema dat uw begeleider heeft gemaakt.

Het tweede trainingsblok

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 inspanningsfysioloog 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/EbgCO7XgzNY) ziet u hoe u de 'powerbreathe' schoonmaakt na iedere trainingsweek.

Praktische tips

Wat neemt u mee?

Neem naar uw afspraak uw geldig identiteitsbewijs mee. Hier vindt u meer informatie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee) over wat u moet meenemen.

Afspraak op onze locatie in 's-Hertogenbosch, Boxtel, Drunen, Rosmalen of Zaltbommel? Meld u eerst digitaal aan. Lees hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aanmelden) hoe dit werkt.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Betrokken afdelingen

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

Monitoringscentrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/monitoringscentrum)

Code SMC-058

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis