

PARAMEDISCHE ZIEKENHUISZORG – FYSIOTHERAPIE

FYSIOTHERAPIE EN ADEMHALING

Het is belangrijk dat de totale inhoud van de longen regelmatig wordt verversd. Gebeurt dit niet in een bepaald gedeelte? Dan vallen die longblaasjes mogelijk dicht. Als gevolg hiervan ontwikkelt u slijm in de longen en mogelijk ook benauwdheid. Hierdoor kunnen gemakkelijk longinfecties ontstaan.

Wanneer heeft u meer kans op longproblemen?

- als u veel op bed ligt;
- als u kort geleden een buik of borstoperatie heeft gehad;
- als u pijn heeft in uw buik of borst gebied;
- als u COPD en/of een andere longziekte heeft;
- als u zich weinig inspant;
- als u rookt;
- als u overgewicht heeft;
- als u ouder bent dan 60 jaar;
- als u diabetes heeft;
- als u zich al vóór opname niet goed kunt bewegen. Bijvoorbeeld doordat u moeilijk kunt lopen of zich maar beperkt zelf kunt verzorgen.

Welke adviezen krijgt u?

Lichaamshoudingen, beweging en inspanning

- Wissel regelmatig van houding. Kunt u dit niet zelfstandig? Vraag dan om hulp. Kom regelmatig zitten. Zitten heeft voor uw longfunctie veel voordelen.
- Het is belangrijk om te bewegen. Ook als u bedrust heeft kunt u de benen bewegen. Bijvoorbeeld door met uw voeten op en neer te gaan of door uw knieën op te trekken.
- Bent u pas geopereerd? Dan zult u zo snel mogelijk na de operatie door de verpleegkundige uit bed geholpen worden, in een stoel. De eerste dag is dit misschien maar enkele minuten. Maar voor de longfunctie en het behoud van uw conditie is dit wel erg belangrijk.



- Hoe sneller u weer op de been bent, hoe minder groot de kans op diverse complicaties! De fysiotherapeut en verpleegkundige helpen u zo nodig om dit lopen snel mogelijk te maken.

Heeft u pijn in uw buik of borst?

Hoesten, niezen, overgeven, hikken, lachen enzovoorts kunnen pijn opwekken. Plaats een klein kussentje op de pijnlijke plek en druk er tegenaan. Dit vermindert de pijn. U kunt om een kussentje vragen.

Ademhalingsoefeningen

Door het uitvoeren van de onderstaande ademhalingsoefeningen vermindert u de kans op het ontstaan van een longontsteking. U moet de onderstaande serie oefeningen 2x achter elkaar doen. Herhaal dit overdag ieder uur. Bij voorkeur zittend.

Ontspannen ademhaling

- Leg uw handen op uw buik. Adem rustig in (zo mogelijk door de neus) en voel dat uw buik boller wordt.
- De uitademing gaat vanzelf. Uw buik zakt hierbij weer in.
- Doe dit 3x en adem zo mogelijk steeds dieper in.

Maximaal diepe ademhaling

- Adem zo diep mogelijk in. Dit doet u bij voorkeur door uw neus. Houd nu 3 tot 5 seconden de adem in. Hierdoor ontplooit de long zich het beste.
- Adem daarna rustig uit.
- Doe dit 3x.

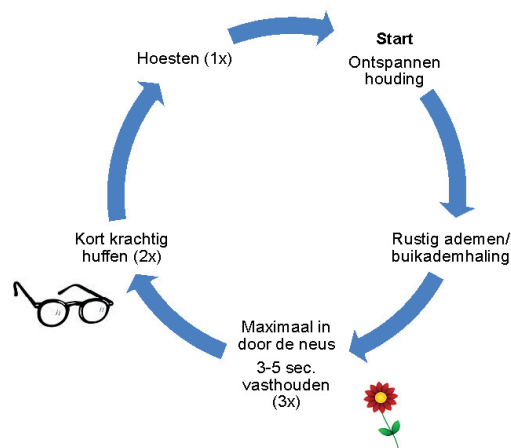
Huffen

- Adem half diep in en dan ineens uit door de lucht in 1 seconde krachtig uit te stoten (huffen). Uw keel is hierbij open, er is dus geen hoestgeluid. U kunt zich voorstellen dat u kort en krachtig een spiegel met uw adem moet laten aanslaan.
- Doe dit 2x.

Hoesten

- Adem in en laat dit volgen door een hoest.
- Eén krachtige hoest heeft veel meer resultaat dan 10 kleine kuchjes.

Belangrijk! Kunt u toch niet goed diep ademen, hoesten of huffen door pijn? Vertel het de verpleegkundige!



In dit plaatje ziet u hoe de ademhalingsoefeningen met elkaar verbonden zijn. (Ieder uur 2 rondes)