Ziekenhuis Rivierenland

Afdeling Fysiotherapie

FYSIOTHERAPIE BIJ EEN LONGAANVAL

Informatiefolder voor patiënten die zijn opgenomen met een longaanval COPD of Astma.

U bent opgenomen in het ziekenhuis vanwege een verergering van uw ademhalingsklachten. Dit noemen we een longaanval. Ongeveer de helft van de **longaanvallen** wordt veroorzaakt door een infectie. Andere prikkels voor een longaanval kunnen zijn: verminderde weerstand bij een verkoudheid, luchtvervuiling of het in contact komen met prikkelende stoffen. Niet elke longaanval hoeft in het ziekenhuis behandeld te worden. Meestal is een stootkuur Prednison / antibioticum van de huisarts voldoende. Soms is het nodig om medicijnen via het infuus toegediend te krijgen. In dat geval wordt u opgenomen in het ziekenhuis.

De meest voorkomende klachten bij een longaanval zijn:
- méér benauwdheid
- méér slijm (sputum)
- verandering van de kleur en samenstelling van het sputum
- hoesten
- piepende ademhaling

Naast de longarts, de verpleegkundige en in veel gevallen de diëtist, maakt de fysiotherapeut deel uit van het behandelteam.

Doelen van de fysiotherapeutische behandeling bij een longaanval COPD / Astma zijn:

A. Aanleren van een hoesttechniek
B. Voorkomen van spierkrachtverlies
C. Begeleiden bij het (weer) gaan bewegen

In deze folder worden de hoofdlijnen van de fysiotherapeutische behandeling uitgelegd. Bij vragen kunt u terecht bij uw fysiotherapeut.

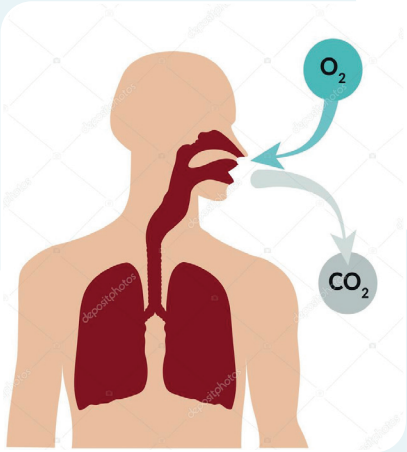
A. OPHOESTEN VAN SLIJM

Vastzittend slijm kan een ontsteking in de longen veroorzaken. Het is dus van belang om slijm effectief te kunnen ophoesten. Dit gaat in twee stappen:

De voorbereiding

Voordat u vastzittend slijm kunt ophoesten is het belangrijk dat het slijm in beweging komt. Dit kunt u doen door zelf in beweging te komen en door de volgende ademhalingsoefeningen te doen:

- Adem rustig diep in door de neus en houd de adem kort vast.
- Blaas vervolgens zo lang als u kunt uit, met enige druk tegen de getuite lippen.
- Neem even rust, adem een paar keer in het normale ritme.
- Herhaal de techniek.



Het ophoesten van slijm

Na het losmaken, volgt het ophoesten van slijm. Dit kan door ‘gewoon’ te hoesten. Maar: bij mensen met COPD lukt dat vaak niet zo goed, omdat bij hoesten de slappe luchtwegen dichtklappen. Huffen is een aangepaste manier van hoesten waarbij u de kracht waarmee u ‘hoest’ kunt doseren.

De techniek:

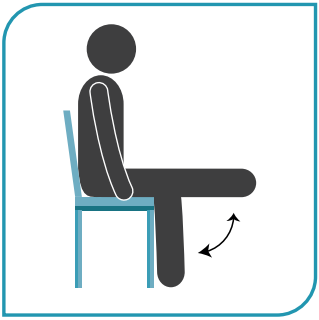
- Adem rustig door de neus in.
- Stoot kort en met open mond de lucht uit (‘alsof u een spiegel wilt beslaan’)
- Neem even rust, adem een paar keer in het normale ritme.
- Herhaal de techniek.

U voert de techniek goed uit, wanneer u hoort dat er verplaatsing van slijm in de longen plaatsvindt (u hoort het ‘borrelen’).
Wanneer u duizelig wordt tijdens de oefening moet u even stoppen, zodat de ademhaling weer rustig wordt.

VOORKOMEN VAN SPIERKRACHTVERLIES

Tijdens een longaanval heeft uw lichaam veel energie nodig om te herstellen. Deze energie kunt u halen uit voeding, maar eten is juist heel moeilijk wanneer u benauwd bent. Om toch aan voldoende energie te komen, put het lichaam energie uit de eigen energievoorraad. U kunt dit merken doordat uw benen slap(per) gaan voelen. Vooral tijdens lopen kan dit een probleem zijn.

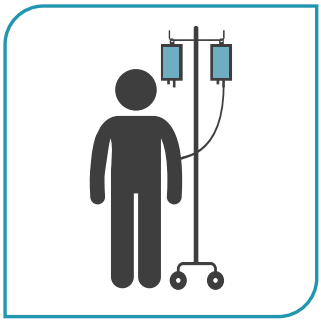
Het is daarom van belang om de beenspieren te oefenen tijdens een longaanval. De volgende oefeningen zijn hiervoor geschikt:



Knieën strekken

Knieën buigen

Lopen met rollator



Lopen

BEGELEIDEN BIJ HET (WEER) GAAN BEWEGEN

De eerste dagen van een opname zijn dagelijkse bezigheden zoals eten, wassen en naar het toilet gaan al een hele inspanning. In de loop van de ziekenhuisopname, kan de loopafstand meestal geleidelijk uitgebreid worden. Mogelijk kan het gebruik van een **rollator** u hierbij letterlijk ondersteunen. Wanneer u tijdens het lopen kunt steunen, kunt u namelijk méér spieren gebruiken om adem te halen en wordt het lopen makkelijker!
Fietsen op de hometrainer samen met de fysiotherapeut kan een volgende stap zijn. Hiermee traint u uw uithoudingsvermogen.

Na het ontslag uit het ziekenhuis komt u mogelijk in aanmerking voor deelname aan de poliklinische longrevalidatie. Na ontslag uit het ziekenhuis kunt u geadviseerd worden om uw uithoudingsvermogen verder op te bouwen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Mogelijk komt u in aanmerking voor poliklinische longrevalidatie in ons ziekenhuis. Uw fysiotherapeut zal u hier verder over informeren.

TOT SLOT

Heeft u vragen over deze folder?

AFDELING FYSIOTHERAPIE

0344-674336 of 0344-726626
tijdens kantooruren

155169 0822
© Ziekenhuis Rivierenland

Heeft u nog vragen dan kunt u altijd contact opnemen met ons:

0344-674911
@ info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl