Ademhalingsoefeningen met de voldyne

Een trauma van de ribben gaat vaak gepaard met pijnklachten. Deze klachten kunnen met name het goed doorademen belemmeren. Goed doorademen is juist van groot belang om complicaties aan de luchtwegen, zoals een longontsteking te voorkomen. Met een aantal oefeningen wordt de kans op deze complicaties verkleind.

Ademhalingstechnieken

- Ga goed rechtop zitten.
- Adem zo diep mogelijk in, houd uw adem 3 tot 5 seconden in en adem daarna volledig uit door de mond. Doe dit rustig. Als het mogelijk is adem dan het liefst via de neus in en via de mond uit. Herhaal deze oefening 5 tot 10 keer.
- Maak met open mond een geforceerde uitademhaling door de mond, alsof u een spiegeltje beslaat. Dit noemen we huffen, herhaal het huffen 3 tot 5 keer.
- Hoest vervolgens 3 tot 5 keer zo krachtig mogelijk. Om de pijn te onderdrukken, kan het helpen om met een kussentje of met de handen tegen de ribben te drukken terwijl u hoest.
- Herhaal bovenstaande oefeningen elk uur.

Oefenen met de voldyne

De voldyne is een ademhalingsapparaat voor de luchtwegen. Hiermee traint u de inademing, waardoor de kans op complicaties van de luchtwegen wordt verkleind.

- Haal de voldyne uit de verpakking en plaatst het buisje op het apparaat.
- Houd de voldyne met uw rechterhand rechtop vast en ga rechtop zitten.
- Adem rustig en zo diep mogelijk uit, neem vervolgens het mondstuk in uw mond.
- Sluit het mondstuk goed af met u lippen.
- Adem nu zo diep mogelijk in en probeer uw adem 3 tot 5 seconden in te houden.
- Adem vervolgens weer rustig en ontspannen uit.
- Voer deze oefening 5 keer achter elkaar uit en herhaal dit 5 keer per dag.



Hoe intensiever uw ademteug is des te hoger de vlotter in de vlotterkamer komt. Dit kan oplopen tot 2500 of 5000 ml (dit ziet u aan de rechterkant van het apparaat). U kunt de maximale volume die u bereikt, aangeven met de gele schuif.



De andere gele luchtvlotter aan de linkerkant laat zien of de inhalatie gedoseerd en niet te snel plaatsvindt. Probeer de vlotter dus zo lang mogelijk tussen de zwarte strepen te houden. Langzaam inademen geeft de longblaasjes in uw longen meer tijd om te openen, waardoor u makkelijker dieper kunt ademhalen.

Bewegen

Naast de ademhalingsoefeningen draagt ook bewegen bij aan het verminderen en voorkomen van complicaties aan de luchtwegen. Vergeleken met liggen krijgt u bij het zitten meer ruimte om lucht binnen te krijgen. Ook kunt, indien nodig, makkelijker slijm ophoesten. Het is daarom belangrijk dat u regelmatig goed rechtop zit en geregeld in beweging bent.

Contact opnemen

Bij de volgende verschijnselen adviseren we u contact op te nemen met de poli Chirurgie (op werkdagen) op 088 320 19 00 of met de Spoedeisende Hulp ('s avonds en in het weekend) op 088 320 33 00.

- Toename kortademigheid
- Hoesten waarbij u slijm opgeeft
- Koorts

Expertise en ervaring

De fysiotherapeuten van het St. Antonius Ziekenhuis zijn specialisten op het gebied van bewegen. U kunt bij hen terecht wanneer u klachten heeft aan het houding- en bewegingsapparaat. Zij onderzoeken uw klachten en stellen een persoonlijk behandelplan op dat gericht is op het verbeteren van het lichamelijk functioneren.

De fysiotherapeuten werken met verschillende disciplines samen. Ze zijn onder andere betrokken bij de Paramedische Revalidatie Dagbehandeling, het Bekkenbodemcentrum, de schouderpolikliniek, de Downpoli, het MS Centrum, het ParkinsonNet en het Centrum voor Psychosomatiek. Ook werken ze nauw samen met Revalidatiegeneeskunde en met de bestaande fysiotherapie netwerken in de omgeving.

Kwaliteitsregister

Onze fysiotherapeuten staan ingeschreven in het kwaliteitsregister van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Daarnaast zijn zij, afhankelijk van hun specialisatie, opgenomen in deelregisters van de specialisatie (zoals NVFL, NGHT, NVFB, NVFH en NVFS).

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**