Voldyne

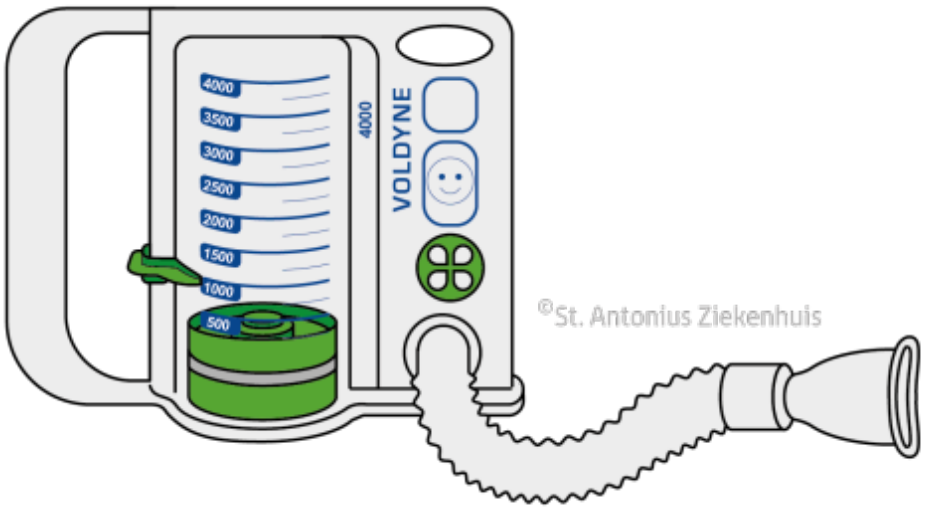
Goed doorademen is van groot belang om complicaties aan de luchtwegen, zoals een longontsteking te voorkomen. Oefenen met de voldyne helpt de kans op deze complicaties te verkleinen.

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

Voorbereiding

Haal de voldyne uit de verpakking en plaats het buisje op het apparaat.

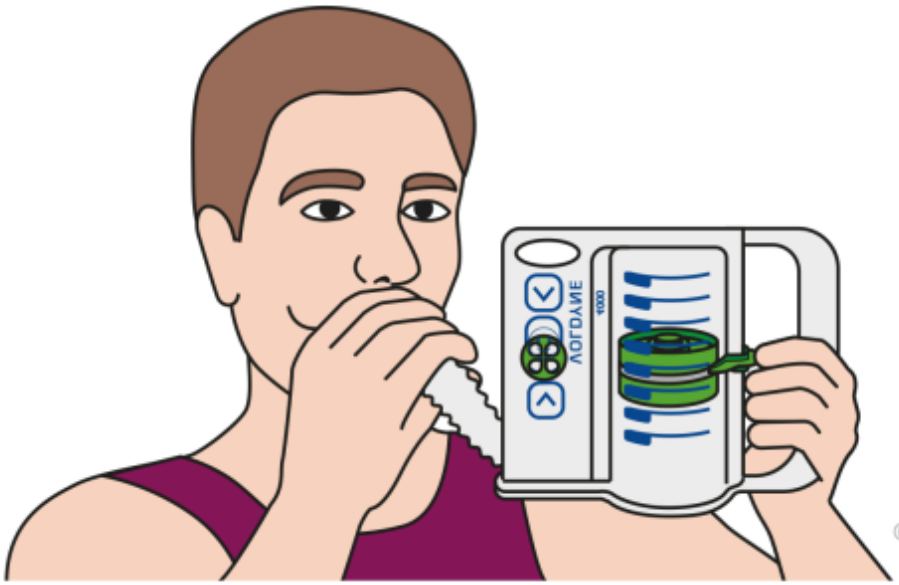
Houd de voldyne met uw rechterhand rechtop vast en ga rechtop zitten.



Behandeling

- Adem rustig en zo diep mogelijk uit, neem vervolgens het mondstuk in uw mond.
- Sluit het mondstuk goed af met uw 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 4000 ml (dit ziet u aan de rechterkant van het apparaat). U kunt de maximale volume die u bereikt, aangeven met de schuif aan de zijkant.

Inhalatie doseren

De andere luchtvlotter (smiley) 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 u, indien nodig, makkelijker slijm ophoesten. Het is daarom belangrijk dat u regelmatig goed rechtop zit en geregeld in beweging bent.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Ademhalingsoefeningen met de voldyne (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/ademhalingsoefeningen-met-de-voldyne)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**