een santeon ziekenhuis

Gebruik van de flutter

Slijm in de longen kan kortademigheid, benauwdheid en ontstekingen veroorzaken. Als ophoesten niet lukt met de normale oefeningen, bijvoorbeeld bij taai slijm, kan de flutter helpen.

De flutter biedt weerstand bij het uitademen, waardoor u beter uitademt en daarna dieper kunt inademen. Dit zorgt ervoor dat lucht achter het slijm komt, zodat het makkelijker kan worden opgehoest.

Gebruik flutter



De juiste houding
De beste houding is zittend met uw ellebogen op tafel. Houd met één hand de flutter vast en met de andere hand steunt u uw wangen om te voorkomen dat ze mee trillen. Sluit uw lippen goed om het mondstuk.

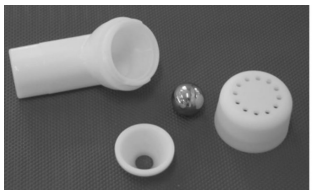
Kanteling van de flutter
Hoe hoger u de flutter kantelt, hoe hoger de trilfrequentie en hoe beter het effect. Houd er rekening mee dat een hogere kanteling ook zwaarder kan zijn om uit te voeren. Uw fysiotherapeut kan u vertellen welke houding het beste is voor u.

In- en uitademen met de flutter
Adem diep in door uw neus en adem daarna volledig uit door de flutter. U kunt stoppen met uitademen als het balletje stopt met trillen. Herhaal dit een aantal keer. Probeer daarna het slijm op te hoesten, eventueel in combinatie met andere ademhalingsoefeningen zoals huffen. Als u kortademig bent, neem dan een pauze totdat uw ademhaling weer rustig is.

Oefeningen en herhalingen (invullen door de fysiotherapeut)
Voer de oefening **... keer per dag** uit. Maak een serie van **... keer uitademen** door de flutter, gevolgd door **wel/niet** huffen. U mag deze serie **... keer** achter elkaar herhalen.

Schoonmaken flutter
Na elk gebruik haalt u de flutter uit elkaar en veegt u het condens met een schone tissue af. Reinig de verschillende onderdelen een keer per week in een sopje met afwasmiddel. Spoel ze daarna goed af en laat ze drogen.





Aanschaf flutter

Als de longarts vindt dat u een flutter nodig heeft, wordt deze meestal vergoed via de basisverzekering van uw zorgverzekeraar. Houd rekening met het eigen risico.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- COPD (https://www.antoniusziekenhuis.nl/copd)

Behandelingen & onderzoeken

- Oefeningen voor ophoesten van slijm (https://www.antoniusziekenhuis.nl/oefeningen-voor-ophoesten-van-slijm)

Specialismen

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

Contact Fysiotherapie	T 088 320 77 50