

Fysiotherapie / Cardiologie

Ademspiertraining

Vóór uw hartoperatie

Inleiding

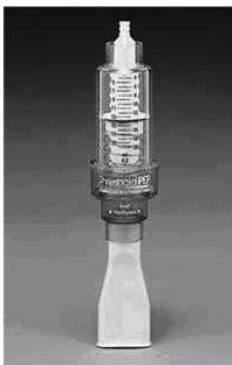
Binnenkort ondergaat u een hartoperatie. Om u zo goed mogelijk op de operatie voor te bereiden, bieden wij u een trainingsprogramma aan voor uw ademspieren. Dit trainingsprogramma volgt u tot de operatie. In deze folder leest u meer over deze training.

Waarom is deze training nodig?

Elke keer dat u ademhaalt, gebruikt u bepaalde spieren. Ademhalen vraagt dus spierkracht. Als het goed is, past de spierkracht die u nodig heeft om te ademen bij uw leeftijd, geslacht en activiteitsniveau. Maar deze spierkracht kan afnemen. Wanneer de spierkracht laag is, neemt de kans op problemen van de luchtwegen toe. Gelukkig kan de spierkracht van de ademhalingsspieren worden vergroot door ze te trainen. Hierdoor herstelt u na de operatie gemakkelijker en is er minder kans op een longontsteking.

Het ademspierapparaat, de Threshold

Om de ademspieren te trainen maakt u gebruik van een apparaat, de Threshold. De Threshold bestaat uit een mondstuk en een huls met een veer en klepje (zie de afbeelding). Ook hoort een neusklem bij het ademapparaat. De neusklem voorkomt dat u tijdens het oefenen door uw neus ademt. Het apparaat zorgt voor een weerstand tijdens de inademing.



De Threshold.

Schoonmaken van het apparaat

U maakt de Threshold dagelijks schoon met een sopje van afwasmiddel. Spoel hem af met water en laat hem aan de lucht drogen. Gebruik geen kokend water en doe de Threshold niet in de vaatwasser.

Hoe moet u trainen?

- De fysiotherapeut stelt de Threshold zó in dat het past bij uw conditie. De weerstand die u tijdens het ademen voelt, mag niet te zwaar, maar ook niet te licht zijn.
- De fysiotherapeut stelt een oefenschema voor u op. Dit neemt u samen door. *Het is niet de bedoeling dat u zelf het oefenschema verandert!*
- U krijgt het apparaat mee naar huis om thuis zelf te oefenen.
- U traint 2x per dag, 30 ademteugen per keer.
- Begin uitgerust aan de training.
- Ga bij het oefenen rechtop zitten op een stoel (zonder armleuning). Zet de neusklem op uw neus, zodat u alleen nog door uw mond ademhaalt.
- Adem krachtig in om het ventiel te openen. Wanneer u lucht door het apparaat hoort stromen, gebruikt u genoeg kracht om het ventiel te openen. Adem weer uit door het mondstuk. Blijf nu door het mondstuk rustig en krachtig in- en uitademen.
- Na elke training vult u het trainingsschema achter in dit boekje in.
- U heeft regelmatig contact met de fysiotherapeut. Als het nodig is, wordt het oefenschema bijgesteld.

Als u net begint, kan het trainen van de ademhalingspijpen tamelijk zwaar zijn. Dit komt omdat u tegen weerstand in moet ademen.

Sommige mensen krijgen in het begin het gevoel dat ze adem tekort komen. Als dat bij u ook zo is, dan kunt u na elke tien ademteugen een rustpauze van één minuut houden. In deze korte pauze moet het gevoel van kortademigheid direct verdwijnen. Elke dag wanneer u traint, neemt uw spierkracht toe. Langzamerhand kunt u de rustpauzes afbouwen.

Het oefenen mag wel vermoeiend zijn, maar niet uitputtend!

Wanneer rusten?

Deze manier van trainen vormt een extra belasting voor de spieren waarmee u ademhaalt. Daarom is het verstandig na de training een half uur tot een uur te rusten, voordat u aan uw dagelijkse activiteiten begint. U hoeft niet te gaan liggen. Het is voldoende als u rustig zit, terwijl u bijvoorbeeld wat leest. Pas de trainingen en rustmomenten zoveel mogelijk in uw dagschema zodat u de dagelijkse activiteiten niet hindert.

Wanneer stoppen tijdens het trainen?

De volgende klachten mogen niet optreden tijdens trainen:

- Pijn op de borst
- Zwaar gevoel in de armen
- Algeheel gevoel van 'niet lekker zijn'
- Koorts boven de 38,5 graden
- Langer aanhoudende kortademigheid. Als u na de training een gevoel van kortademigheid houdt, kan het apparaatje iets te zwaar zijn ingesteld.

Bij deze klachten moet u contact opnemen met de fysiotherapeut die u behandelt.

Fysiotherapeuten

- Evelien Ketellapper ☎(077) 320 68 34
- Hetty Rutten ☎(077) 320 68 28
- Anne-Marie Willems ☎(077) 320 68 43
- Ruud Franssen ☎(077) 320 68 21

Instructie Borgschaal

Om goed in te kunnen schatten hoe zwaar de ademspiertraining voor u is, vragen we u om elke dag de Borgschaal (zie afbeelding hieronder) op te schrijven.

Dit gaat als volgt:

Geef tijdens het trainen aan hoe zwaar u de belasting vindt.

Bekijk de scores op de schaal. Geef een score van 6 tot 20.

6 betekent geen enkele belasting. 20 betekent maximale belasting. Schrijf deze score op in uw trainingsdagboek (zie volgende pagina's)

B O R G S C H A A L		
6		6
7	Zeer, zeer licht	7
8		8
9	Zeer licht	9
10		10
11	Tamelijk licht	11
12		12
13	Redelijk zwaar	13
14		14
15	Zwaar	15
16		16
17	Zeer zwaar	17
18		18
19	Zeer, zeer waar	19
20		20

Hoe zwaar u de training vindt, hangt vooral af van hoe erg u zich inspant, hoe moe uw spieren zijn en hoe erg u buiten adem bent.

Probeer uw gevoelens zo eerlijk mogelijk te beschrijven zonder na te denken over hoe zwaar de belasting werkelijk is. Over- of onderschat uzelf niet. Alleen uw eigen gevoel is belangrijk, niet wat andere mensen aangeven.

Patiëntgegevens

Invullen door de fysiotherapeut

Naam	
Geboortedatum	
Geplande ingreep	
Score risicoprofiel	
MIP - meting	1.
	2.
	3.
50% van de maximale MIP	
MIP 1^e controle	
MIP 2^e controle	
MIP 3^e controle	

Afspraken

	Datum	Tijdstip	Locatie / Telefonisch	Aanpassing weerstand
Evaluatie 1				
Evaluatie 2				
Evaluatie 3				
Evaluatie 4				
Evaluatie 5				
Evaluatie 6				
Evaluatie 7				
Operatie				

Trainingsdagboek

Week 1

	Datum	Aantal adem-teugen	Weerstand Threshold	Borg score	Opmerking
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

Trainingsdagboek

Week 2

	Datum	Aantal adem-teugen	Weerstand Threshold	Borg score	Opmerking
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

Trainingsdagboek

Week 3

	Datum	Aantal adem-teugen	Weerstand Threshold	Borg score	Opmerking
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

Trainingsdagboek

Week 4

	Datum	Aantal adem-teugen	Weerstand Threshold	Borg score	Opmerking
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

Trainingsdagboek

Week 5

	Datum	Aantal adem-teugen	Weerstand Threshold	Borg score	Opmerking
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

Trainingsdagboek

Week 6

	Datum	Aantal adem-teugen	Weerstand Threshold	Borg score	Opmerking
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

Afdeling Fysiotherapie

routennummer 56

☎ (077) 320 56 02

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl