



ADEMHALINGS- OEFENINGEN

BIJ LONG- EN THORACALE HEELKUNDE

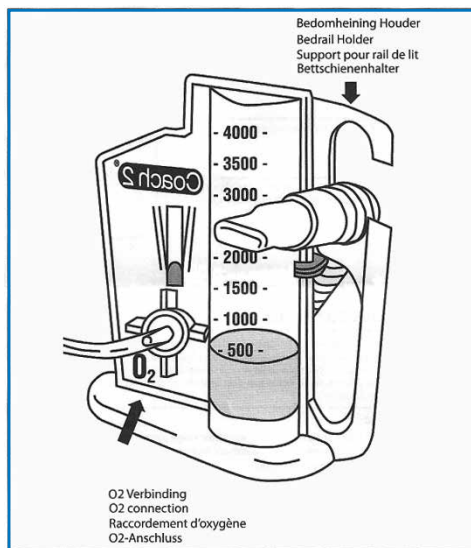
INHOUD

01	Diepe ademhaling	4
02	Doel van de oefening	5
03	Werking van de Coach2®-spirometer	5
04	Tips en aandachtspunten	7

01 DIEPE ADEMHALING

Diepe ademhalingsoefeningen zijn belangrijk voor een goed herstel na uw operatie. Door de oefeningen te doen die uw arts heeft voorgeschreven, krijgt u veel sneller uw normale ademhalingspatroon terug. Ook het risico op ademhalingsgebonden complicaties verkleint. Deze oefeningen zijn nuttig bij long-, thoracale en aortaheekunde.

Voor de diepe ademhalingsoefeningen gebruikt u een Coach2®-spirometer. U moet deze oefeningen al starten voor de operatie. Ze bereiden u voor op de ingreep en helpen om uw longen en ademhalingsspieren in optimale conditie te brengen. Door al voor de operatie met de oefeningen te starten, krijgt u het gebruik van het toestel al goed onder de knie. Dat komt na de operatie van pas.



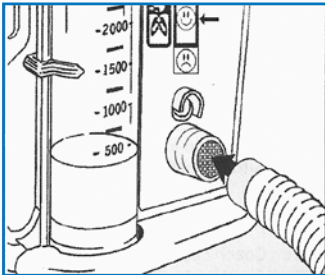
02 DOEL VAN DE OEFENINGEN

Diepe ademhalingsoefeningen zijn nodig:

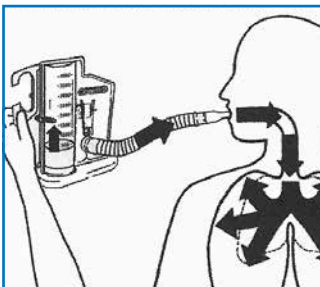
- ▲ om langzaam en diep te leren inademen en de vorderingen te meten (met de spirometer).
- ▲ om makkelijker en beter fluimen te kunnen verwijderen.

De Coach2®-spirometer helpt ook om de luchtwegen makkelijker open te zetten.

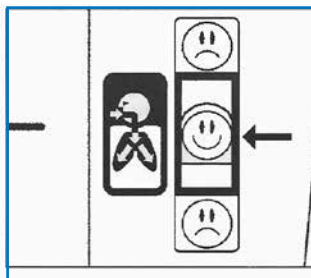
03 WERKING VAN DE COACH2®-SPIROMETER



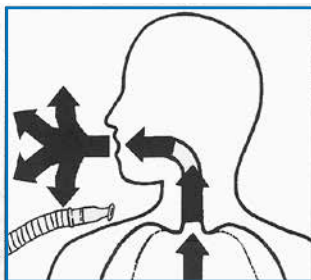
Bevestig het open uiteinde van de slang aan de poort en trek de slang uit.



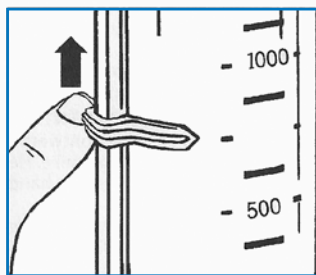
Houd het mondstuk klaar en adem volledig uit (steek het mondstuk niet in uw mond bij het uitademen). Sluit uw lippen vervolgens strak om het mondstuk.



Adem langzaam en diep in via de mond. Houd het kleine gele vlottertje daarbij zo dicht mogelijk bij het lachende gezichtje. Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden.



Wanneer u niet verder kunt inademen, houdt u uw adem 6 tellen vast. Nadien ademt u rustig maar volledig uit.



Schuif de gele indicator op tot het niveau dat de bovenkant van de zuiger zonet heeft bereikt.

Tracht dit volumeniveau te verhogen door deze oefening te herhalen.

Voor een optimaal resultaat raden we aan om de Coach2® elk uur te gebruiken. Hierbij is het de bedoeling om, per beurt, zesmaal via de Coach2® in te ademen met telkens een korte pauze tussen twee teugen.

04 TIPS EN AANDACHTSPUNTEN

- ▲ Een goede uitgangshouding is heel belangrijk: actieve zit, rechte rug, schouders ontspannen. Houd de Coach2® op ooghoogte.
- ▲ Voor het correct gebruik van de Coach2® is het belangrijk om na het uitademen niet meer (via de neus) in te ademen vooraleer de lippen het mondstuk goed omsluiten.
- ▲ Blaas niet, maar zuig aan de Coach2®.
- ▲ Als u COPD-patiënt bent, is het ook belangrijk om lang uit te ademen.
- ▲ Goed om te weten: er zijn geen tegenindicaties.
- ▲ Op YouTube kunt u een instructiefilmpje bekijken (zoekterm 'Coach 2').

Verpleegafdeling Thoracale en vasculaire heelkunde

Ingang 12, route 1366

T +32 (0)9 332 27 70

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

