

Fysiotherapie bij COPD: Hoe krijg ik overtollig slijm uit mijn longen

Adviezen voor een bronchiaal toilet

Inleiding

U heeft last van een luchtweginfectie, die gepaard gaat met een verhoogde slijmproductie in de longen.. In deze folder vindt u oefeningen om het slijm los te maken, te vervoeren naar de luchtpijp en vervolgens op te hoesten.

Wat is slijm?

Slijm is een normaal product van de longen en zorgt voor de afvoer van stof en dergelijke. Wanneer de slijmproductie verhoogd is, zit het slijm in de weg. Het hindert de uitwisseling van zuurstof naar het bloed. In slijm kan tevens een bacterie zitten die de ontsteking veroorzaakt, waardoor de productie van slijm verhoogd is.

Wanneer u regelmatig uw oefeningen doet, komt dit de zuurstofopname in het bloed en zodoende alle lichaamsfuncties ten goede. U helpt zo dus actief mee aan uw herstel.

De houdingen bij het oefenen

Uw houding is erg belangrijk bij het uitvoeren van de oefeningen. Door uw houding aan te passen, zorgt u ervoor dat de zwaartekracht meehelpt bij het afvoeren van het slijm. Wat voor u de juiste houding is, hangt samen met de plaats waar het slijm zich ophoopt. Het slijm kan zich boven (A), midden (B) of onder (C) in (een van) de longen ophopen (figuur 1).

Locatiegegevens

Locatie Utrecht
Bosboomstraat 1
3582 KE Utrecht

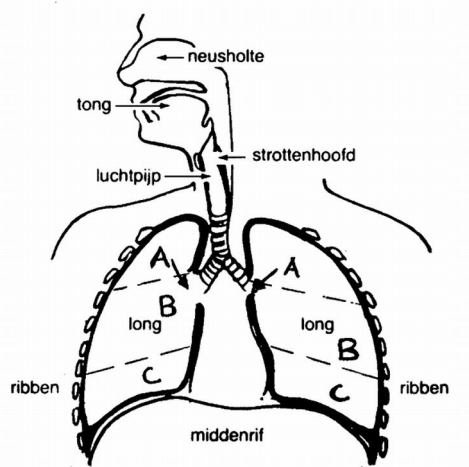
Locatie Zeist
Jagersingel 1
3707 HL Zeist

Locatie Doorn
Bergweg 2
3941 RB Doorn

Navigatie ingang en parkeren:
Acacialaan

T 088 250 5000

www.diakonessenhuis.nl



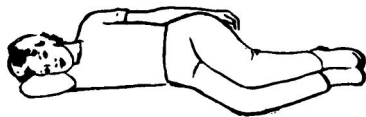
Figuur 1

Longdeel A

Wanneer het slijm zich ophoopt in het bovenste deel van de long (deel A), dan geeft dit meestal weinig problemen. Door de zwaartekracht zal het slijm makkelijker uit het longdeel weglopen (zie de richting van de pijl).

Longdeel B

Wanneer het slijm zich in het middelste deel van de long bevindt, kunt u het beste op uw zij gaan liggen. De long met het opgehoopte slijm ligt boven zodat het slijm kan weglopen (zie figuur 2).

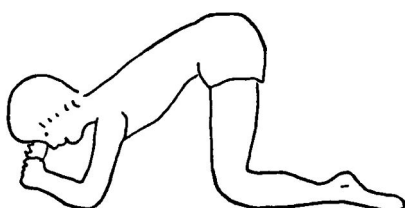


Longdeel C

Als het slijm zich onder in de long(en) ophoopt, is het belangrijk om te zorgen dat de onderkant van uw ribbenkast hoger ligt dan uw keel. Dit kan op de volgende drie manieren:

- U gaat op handen en knieën zitten en legt uw hoofd op uw handen (zie figuur 3).
- U gaat op uw buik liggen met een dik kussen onder het bekken, zodat uw hoofd lager ligt dan uw bekken.
- Bij slijmophoping in één long kunt u op uw zij gaan liggen, met de te reinigen long boven. U legt een kussen onder het bekken, zodat uw hoofd lager ligt dan uw bekken.

Welke houding voor u het beste is, gaat u samen met uw fysiotherapeut ondervinden.



De oefeningen

Kom eerst vijf minuten tot rust door rustig en ontspannen in- en uit te ademen. Daarna kunt u gebruik maken van de volgende zes technieken, die u in onderstaande volgorde kunt uitvoeren:

1. *Buikademhaling*: Leg uw handen op uw buik, probeer bij het inademen uw buik naar uw handen te laten komen. Bij het uitademen mag u de navel iets intrekken. Neem voldoende tijd voor het uitblazen.
2. *Diep in- en uitademen*: Luchtstroming in de longen brengt het slijm in beweging. Breng slijm dat vastzit in beweging door diep in- en uit te ademen. De lucht moet vooral langs de plaats stromen waar het slijm vastzit. Leg daarom uw hand op die plek op de ribbenkast (bij slijm in deel B een handbreedte onder de oksel, bij slijm in C op de onderste ribben). Adem langzaam in door uw neus en uit door uw mond. Houd hierbij uw lippen licht op elkaar. Probeer de lucht naar de plek te sturen waar uw hand op de ribbenkast ligt.
3. *Vasthouden van de ademhaling*: Voer dezelfde oefening uit als hiervoor, maar houdt de adem na de inademing 3 seconden vast. Adem hierna weer volledig uit.
4. *Huffen*: Als het slijm loskomt, moet het naar de luchtpijp toe. U gebruikt daarvoor de techniek van het 'huffen'. U ademt in en stoot de lucht in één keer uit. Dit is net zoals u bijvoorbeeld uw brillenglazen laat beslaan voordat u ze oppoetst. Adem de eerste keer weinig lucht in en huf kort. Adem vervolgens dieper in en huf lang.
Neem de tijd voor het huffen. Soms moet het slijm over een afstand van 15 centimeter van de buitenkant van de long naar het midden van de long glijden. Dat lukt niet in een paar minuten. Zeker niet als het slijm heel taai is.
5. *Flutteren*: Om het slijm los te trillen, kunt u gebruik maken van een 'flutter' of door met uw vinger de uitademing steeds even te stoppen. U blijft uitblazen door uw lippen maar u legt steeds één tel uw vinger tegen de lippen zodat de lucht er niet uit kan.
6. *Hoesten*: Als u voelt dat het slijm bijna bij uw keel is aangekomen, kunt u gaan hoesten. Adem voor het hoesten goed in, zodat u veel lucht voor de hoeststoot kunt gebruiken. Krijgt u een hoestprikkel terwijl het slijm nog niet hoog genoeg is gekomen, probeer de prikkel dan af te remmen door:
 - te slikken
 - wat te drinken;
 - oppervlakkig te ademen door een tuutje met uw lippen te maken (fluiten zonder geluid);
 - te snuiven;
 - of door gapend in te ademen.
7. Varieer bovenstaande oefeningen door meer of minder lucht in te ademen of door de lippen meer of minder op elkaar te houden.

Kort samengevat:

- Elk uur 2x vijf keer diep in- en uitademen:

- buikademhaling, door de neus in, door de mond met getuite lippen (blazend) weer uit;
- 5x buikademhaling met de adem 3 seconden vasthouden;
- twee keer huffen;
- bij vastzittend slijm eventueel 'fluttertechniek' gebruiken;
- hoest alleen als het slijm hoog genoeg zit.

Problemen

Wanneer er problemen optreden tijdens uw verblijf in het ziekenhuis, kan de verpleegkundige altijd de behandelende fysiotherapeut inschakelen.

Meer informatie

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u deze stellen aan uw behandelend fysiotherapeut.

Klachten

Het Diaconessenhuis streeft ernaar optimale zorg te verlenen. Toch kan het voorkomen dat u niet tevreden bent. Wij stellen het op prijs als u uw klacht of ongenoegen met ons bespreekt. U kunt zich wenden tot de direct betrokken medewerker of de leidinggevende. Als u het om welke reden dan ook niet prettig of wenselijk vindt de klacht direct met de betrokkene te bespreken, dan kunt u terecht bij de klachtenfunctionaris. Zij heeft een adviserende en bemiddelende rol. De klachtenfunctionaris zal zich onafhankelijk opstellen en uw klacht vertrouwelijk met u bespreken. U kunt de klachtenfunctionarissen van het Diaconessenhuis bereiken via 088 250 6143, via e-mail klachten@diakhuis.nl of via het klachtenformulier op www.diaconessenhuis.nl.

Opmerkingen over de tekst

Ontbreekt er informatie of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. Met medische vragen over uw behandeling kunt u bellen met de betrokken afdeling via de telefoonnummers achter in deze folder. Opmerkingen over de tekst kunt u doorgeven aan de afdeling Communicatie via telefoonnummer 088 250 9705 of via info@diakhuis.nl.

Tot slot

Over het Diaconessenhuis Utrecht, Zeist, Doorn

Het Diaconessenhuis, opgericht in 1844, is een vooruitstrevend algemeen ziekenhuis op drie locaties in de regio Utrecht. Onze medewerkers zetten zich dagelijks in om patiënten de beste zorg dichtbij te bieden. Kwalitatief hoogwaardige, veilige, tijdige en persoonlijke zorg in een prettige omgeving staan voorop. Het ziekenhuis ontvangt hiervoor regelmatig erkenningen van patiënten en onafhankelijke instanties.

Algemene voorwaarden

Op de dienstverlening van het Diaconessenhuis zijn algemene voorwaarden van toepassing. U vindt de voorwaarden op www.diaconessenhuis.nl/kosten-en-vergoedingen

Telefoonnummers

Afdeling Fysiotherapie

088 250 6412