

Fysiotherapie bij een proefverneveling

Bij fysiotherapie bij een proefverneveling leren wij u hoe u actief sputum (slijm) kunt opgeven. U wordt hiervoor één dag opgenomen. Het is belangrijk dat u weet waarom u sputum moet opgeven en hoe u dit zelfstandig zo goed mogelijk kan doen. Wij adviseren u om ook uw naasten familieleden deze informatie te laten lezen, zij kunnen u mogelijk ondersteunen.

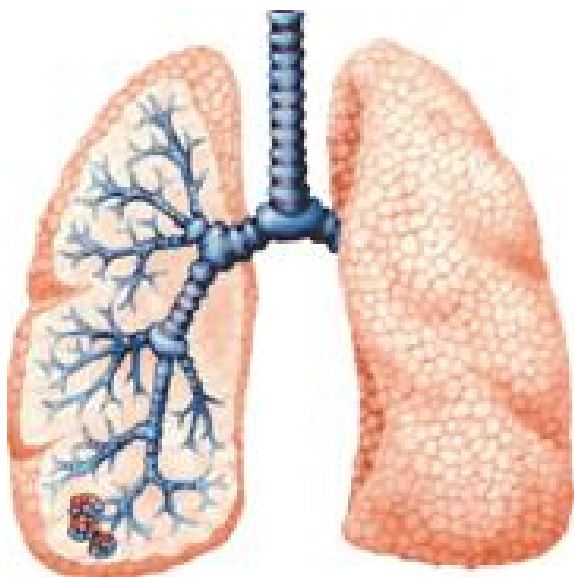
Wat is fysiotherapie bij een proefverneveling

Wij leren u hoe u actief sputum (slijm) kunt opgeven. Met u bespreken wij de mogelijkheden hoe u de sputumklaring kunt verbeteren.

Door actief sputum te mobiliseren (op te geven) kunt u verdere schade aan de longen uitstellen of zelfs voorkomen. De tips en instructies die de fysiotherapeut tijdens de proefverneveling met u bespreekt, staan in deze informatie beschreven.

De proefverneveling

Een proefverneveling houdt in dat u een “pijpje” een fysiologisch zoutoplossing inademt, waardoor dit in de longen terecht komt. U krijgt 3 verschillende zout concentraties. De zoutoplossingen die getest worden zijn 0,9%, 3% en 7% NaCl (NaCl is Natriumchloride en dat is een zoutoplossing). De zoutoplossing kan er voor zorgen dat het taaie sputum dunner er wordt. Wanneer het taaie slijm dunner wordt, kan het makkelijker zijn om het sputum te mobiliseren. Om de longen zo schoon mogelijk te krijgen adviseren wij naast de vernevelingen ook ademhalingsoefeningen te doen.



De longen

Waarom is sputum mobilisatie van belang

Het is normaal dat er zich wat sputum in de longen bevindt. Dit laagje zorgt namelijk voor bescherming van de longen. Meestal wordt dit via de trilharen in uw longen omhoog gevoerd en slikt u dit ongemerkt door. Echter wanneer de trilharen beschadigd zijn of het sputum te taai/dik is, zijn de trilharen niet meer in staat om het sputum af te voeren.



Wanneer de arts een proefverneveling heeft voorgesteld, is er vaak sprake van een longziekte in combinatie met taai sputum. Dit taaie sputum kan zorgen voor obstructie, waardoor uw longen minder goed zuurstof kunnen opnemen, met als gevolg een benauwd gevoel. Sputum is ook een voedingsbodem voor bacteriën en virussen, waardoor als het sputum er niet tijdig uitkomt, bacteriën en virussen zich gaan nestelen en u een kans heeft op een luchtweginfectie.

Tijdens de proefverneveling wordt gekeken welk percentage fysiologische zoutoplossing voor u het beste werkt en waar u zich prettig bij voelt. De zoutoplossing zorgt er voor dat het sputum minder taai wordt, echter zorgt dit er nog niet voor dat het slijm er van zelf uit komt. Daarom is het van belang dat u de sputum mobilisatie goed kunt uitvoeren en de oefeningen regelmatig doet.

Hoe kunt u sputum mobiliseren

Bij hoesten en huffen wordt het gebruik van hoge luchtstromen toegepast, waardoor sputum (slijm) van de kleine naar de grote luchtwegen wordt getransporteerd. Bij hoesten wordt eerst druk opgebouwd door sluiting van het strottenhoofdkelepje. Bij huffen wordt minder druk opgebouwd omdat het strottenhoofdkelepje open blijft. Doordat er met huffen een luchtstroom blijft bestaan die u beter kunt doseren, kunt u met huffen dieper gelegen longdelen bereiken.

Sputum mobilisatie

Na vernevelen van zout kunt u meteen uw sputum mobilisatie oefeningen uitvoeren. Als u antibiotica vernevelt kunt u deze verneveling het beste na de sputum mobilisatie doen.

U zit rechtop om de functie van de buikspieren en de bekkenspieren te bevorderen.

Start van de oefening

Beginnt u eerst met een maximaal diepe inademing en houd dit 3 seconden vast, laat dan rustig uw adem los. Herhaal dit 3-5x. Het diepe inademen is om te zorgen dat er lucht onder het sputum komt, zodat het bij het huffen en hoesten makkelijk omhoog kan komen.

Huffen

- Adem iets dieper in dan u normaal zou doen.
- Adem krachtig met de mond open (en ontspannen) uit. Doe alsof u een spiegel of uw bril beslaat, maar dan krachtiger.
- Eventueel controleert u de luchtstroom door een tissue voor de mond te houden. Deze komt dan in beweging.

Het huffen kunt u opbouwen in intensiteit en niveau, dus van weinig kracht tijdens een diepere huf, naar een hogere en krachtige huf. Probeer het sputum te lokaliseren. Met een diepere en minder krachtige huf, kunt u bij dieper gelegen sputum komen, probeer hiermee te starten en bouw de intensiteit hierna op. Beoordeel wat voor u de beste manier is om bij het sputum te komen. Wellicht krijgt u snel een hoestprikkel, waardoor het verstandiger is het te houden bij een dieper, minder krachtige huf.

Hoesten

Wanneer u merkt dat het sputum hoog genoeg zit, kunt u het sputum (zo nodig) ophoesten. U kunt er dan voor kiezen om het sputum uit te spugen of het door te slikken.



Aandachtspunten

- Sputum mobilisatie oefeningen en houdingsdrainage het liefst toepassen na het vernevelen van de medicatie. In ieder geval twee keer per dag.
- Wanneer de klachten toenemen, is het verstandig sputum mobilisatie vaker toe te passen.
- Wanneer u denkt geen sputum te hebben, is het toch belangrijk om dit regelmatig te controleren zodat u er op tijd bij bent.
- Actief in beweging zijn kan bijdragen aan het verbeteren van uw sputum mobilisatie. Dit doordat de trilharen die in uw longen zitten, sneller gaan bewegen en het sputum hierdoor beter omhoog kan worden getransporteerd. Probeer dagelijks een half uur matig intensief te bewegen, bij voorkeur in de buitenlucht.

Houdingsdrainage

Houdingsdrainage wordt met name toegepast door mensen met veel sputum of met sputum op moeilijk te klaren plaatsen. Het is de bedoeling dat de zwaartekracht meehelpt het sputum te verplaatsen. U kunt zelf uitproberen wat het beste voor u werkt. Ook kan een fysiotherapeut met u bekijken welke houding hierbij het beste voor u werkt. Wellicht weet u dat als u op een bepaalde zijde ligt u vaak moet hoesten. Dit zal dan de beste zijde zijn om houdingsdrainage toe te passen voor sputum mobilisatie. In combinatie met de sputum mobilisatie oefeningen is het effect van houdingsdrainage groter, probeer dit daarom te combineren.





