



De flutter



Een flutter is een wit pijpje met een kogel. Door hierdoor uit te ademen, trilt het slijm in de longen los en wordt deze dunner. Het zorgt er ook voor dat er meer lucht in de longen komt, waardoor uw kind slijm beter kan verplaatsen (huffen).

Wat is 'flutteren'?

Uw kind ademt uit door de flutter. Tijdens deze uitademing rolt de kogel in de flutter omhoog en weer terug. Als de kogel omhoog rolt, kan de lucht ontsnappen. Dit heen en weer rollen van de kogel herhaalt zich tijdens een uitademing heel veel keer in een snel ritme. De trilling die dit geeft, kan uw kind voelen tot boven in de buik. U kunt het ook voelen door een hand op de ribbenkast van uw kind te leggen. Als u en uw kind deze trilling voelen, dan heeft uw kind de juiste stand van de flutter gevonden. De stand kunt u eventueel veranderen door de flutter naar beneden of naar boven te bewegen.



Wat is het doel?

De trilling van de flutter zorgt ervoor, dat het slijm in de longen losgetrild en dunner wordt. Tijdens het harde uitademen is de trilling van de kogel het grootst. Deze hoge trilling is noodzakelijk voor het dunner maken van het slijm. Het wegblazen van de kogel zorgt voor een lichte drukverhoging. Er blijft dan meer lucht in de longen achter; de longen worden als het ware een beetje opgeblazen. Doordat er meer lucht in de longen komt, kan de lucht beter achter het slijm komen en kan uw kind het slijm bij een krachtige uitademing (huffen) verplaatsen.



Hoe moet uw kind 'flutteren'?

- Voor een goede houding tijdens het gebruik van de flutter laat u uw kind rechtop zitten met de ellebogen steunend op tafel.
- Uw kind neemt de flutter in de mond met de tanden en lippen om het mondstuk heen.
- Uw kind ademt bij voorkeur in door de neus. Bij een verstopte neus kan uw kind via de mond langs de flutter inademen.
- Daarna ademt uw kind het afgesproken aantal keer uit door de flutter. Als de wangen veel meetrillen, kan uw kind met de vrije hand de wangen eventueel ondersteunen.
- Na een serie uitademingen eindigt uw kind met huffen en eventueel met het ophoesten van slijm. Daarna gaat hij weer verder met uitademen door de flutter om het afgesproken aantal series per dag te behalen.

Hoe vaak?

De kinderfysiotherapeut bepaalt hoe vaak uw kind moet 'flutteren', afhankelijk van de klachten. Wanneer uw kind in een bepaalde periode meer klachten heeft en er veel baat heeft bij heeft, dan kan hij de flutter vaker gebruiken.

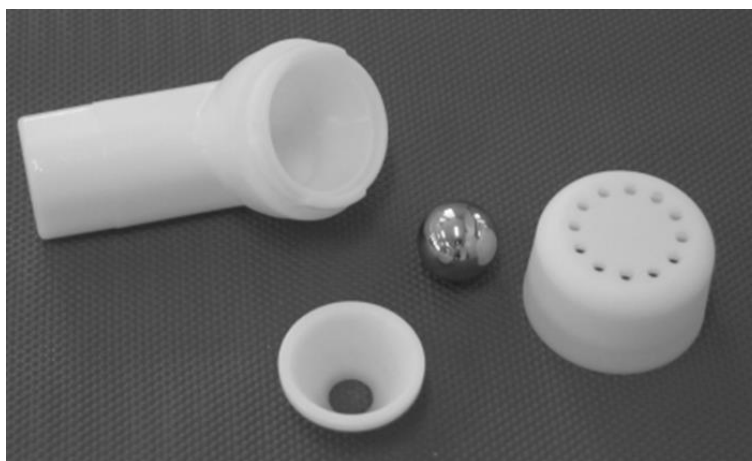
Verhouding rustig en hard uitademen

Tijdens de controle op de polikliniek wordt de verhouding tussen rustig en hard uitademen vastgesteld. Dit hangt af van de taaiheid van het slijm van uw kind.

Schoonmaken van de flutter

- Na elk gebruik de flutter uit elkaar halen en afdrogen met een tissue. De flutter pas in elkaar zetten als uw kind deze weer gaat gebruiken. De condens kan zo verdampen.
- 1 keer per week reinigt u de verschillende onderdelen in een sopje met afwasmiddel. Daarna goed afspoelen en laten drogen.
- Wanneer uw kind met een antibioticakuur begint, reinigt u de flutter met alcohol 70%. U legt alle onderdelen maximaal 10 minuten in een bakje met alcohol, daarna goed laten drogen.
- Wanneer de flutter zichtbaar verontreinigd is, kunt u deze eerst schoonmaken in een sopje met afwasmiddel en daarna schoonmaken met alcohol 70%, zie vorig punt.

De kop van de flutter kan snel breken als deze op de grond valt, berg de flutter daarom altijd veilig op.



Gemaakte afspraken

De komende tijd x daags x rustig uitademen en x hard uitademen door de flutter en aansluitend huffen. Deze serie..... x herhalen. Bij het ophoesten van slijm dit uitbreiden tot x daags.

Bij toename van de klachten kunt u het gebruik van de flutter verhogen naar:

.....

Het gebruik van de flutter in combinatie met de spray en pufjes:

.....

.....

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van de informatie nog vragen, dan kunt u ze stellen aan de kinderfysiotherapeut van uw kind:

.....

Contact

Kinderfysiotherapie, (010) 703 67 64.





