

# Ademspiertraining

## Wat is ademspiertraining?

Ademspiertraining is een speciale vorm van training die gericht is op de ademspieren. De ademspieren zijn spieren die gelegen zijn in en rondom de borstkas.

## Voor wie is ademspiertraining bedoeld?

Ademspiertraining is bedoeld voor mensen waarbij de ademspierkracht sterk is afgenomen. Dit kan het geval zijn bij bepaalde chronische longaandoeningen. Om hier achter te komen wordt de ademspierkracht gemeten door de fysiotherapeut.

## Wat heeft u aan ademspiertraining?

Onderzoek heeft aangetoond dat door ademspiertraining de kracht en het uithoudingsvermogen van de ademspieren kan verbeteren. Hierdoor kunnen kortademigheidklachten afnemen. Voorwaarde is wel dat u gemotiveerd bent om regelmatig zelfstandig te oefenen thuis. Alleen in dat geval zijn resultaten te verwachten.

## Aanschaf trainingsapparaat

Voor de training heeft u de zogeheten 'POWERbreathe Medic' nodig. Dit apparaat dient u zelf aan te schaffen.

## Wat houdt de training in?

De training houdt in dat u inademt via bovengenoemde apparaat. Aan de hand van een regelknop wordt de weerstand bepaald in overleg met uw fysiotherapeut. De ademspieren moeten de ingestelde weerstand overwinnen door middel van inademing. Vergelijk het met training door middel van oefenen met gewichten, maar dan gericht op de ademspieren. Als reactie op de training kunt u dan ook spierpijn verwachten van de ademspieren rondom de nek en/of middenrif.

Het is van belang dat u zelfstandig thuis oefent in de voorgeschreven frequentie. U gebruikt hiervoor een trainingsdagboek en u krijgt controleafspraken bij de fysiotherapeut om na te gaan hoe het gaat met de training. Bedenk dat het gewoonlijk minimaal zes tot acht weken duurt voordat resultaten merkbaar worden. Tijdens perioden van ziekte dient u deze training te staken totdat u weer hersteld bent.

## En verder ...

Indien u na het lezen van deze folder gemotiveerd bent om deel te nemen aan deze training, kunt u dat aangeven bij uw fysiotherapeut. Bij vragen kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie van het Flevoziekenhuis via ☎ (036) 868 88 14.

Fysiotherapeuten: *Giliano Niamut en Froukje Moonen*

[www.flevoziekenhuis.nl](http://www.flevoziekenhuis.nl)