

Ademhaling bij COPD

De ademhaling zorgt voor zuurstof opname voor spieren en organen en voor de afgifte van koolstofdioxide. Het koolstofdioxide ontstaat bij de verbranding en is een afvalgas.

Bij COPD gaat het verplaatsen van de lucht veel moeilijker. Dit komt door verslapping van de luchtwegen wat vaak een gevolg is van roken.

U moet het zo zien, als je een nieuwe ballon opblaast en je laat de lucht weer ontsnappen gaat de lucht er snel uit. Dit komt de elasticiteit of retractiekracht. De ballon gaat weer naar zijn oude vorm. Dit effect heb je ook bij gezonde longen. Bij COPD is de elasticiteit een stuk minder en verplaatst de lucht zich veel langzamer en blijft er vaak lucht achter in de longen.

Elke activiteit heeft zijn eigen ademhaling

In rust heeft het lichaam niet veel zuurstof nodig, de ademfrequentie is dan ook laag rond de 6 ademhalingen per minuut. Probeer adem te halen via een buikademhaling of een diafragmale ademhaling. Dat houdt in: Bij het inademen een bolle buik maken en bij het uitademen de buikspieren aanspannen, buik intrekken.

Bij toenemende inspanning neemt de ademfrequentie toe naar wellicht wel 20 ademhalingen per minuut. De ademhaling komt steeds hoger naar een borstademhaling. Dit is normaal.

Probeer via de neus in te ademen en via de mond uit te ademen, blaas de lucht tussen de lippen uit via een kleine opening.

Kortademigheid is niet erg. Het kost wel veel energie. U moet zorgen niet de controle over de ademhaling te verliezen. Door toenemende kortademigheid verliest u veel energie waardoor u minder activiteiten kunt doen op een dag.

Als u benauwd of kortademig bent, kunt u het gevoel hebben geen lucht te krijgen. U moet zich bedenken "u heeft voldoende lucht in uw longen maar kan het niet verplaatsen". U blaast u langzaam op en zit vol met lucht.

Probeer rustig te blijven ademhalen en probeer wat langer uit te ademen door de lucht tussen de lippen via een kleine opening uit te blazen. Geef de nadruk op de uitademing, dit is belangrijk!

Als de kortademigheid aanblijft stop dan waar u mee bezig bent en ga zitten of blijf staan.

Ga rechtop zitten en steun met de armen op een tafel of de bovenbenen. U mag ook gaan staan en neem dan ook steun, u kunt dan beter uw hulpademhalingspijpen gebruiken waardoor u sneller op adem komt en de ademhaling weer kan normaliseren.

Het ophoesten van sputum

Voordat u begint met het ophoesten van sputum probeer de ademhaling onder controle te brengen. Het losmaken van sputum of mucus in de grote luchtwegen gaat goed door te gaan bewegen. Dit zet de ademhaling aan en maakt het sputum los.

Heeft u vastzittend sputum probeer dan:

- **Huffen:**
Probeer de ingeademde lucht in een keer kort en krachtig uit te blazen met een open mond. Het lijkt op poetsen van de een bril als u de glazen met uw adem vochtig maakt. Voordat u gaat huffen eerst een paar keer rustig in en uitademen. Doe dit 2 a 3 keer met tussenpauzes. U kunt ook proberen op uw hand te blazen en daarna uw mond van de hand te halen de zelfde uitademing te maken als bij het huffen. Door het druk verschil, je verhoogt eerst de druk en hem daarna te verlagen, komt het sputum los. Door middel van zoemen op een klinker O, A of E kan er ook sputum los komen.
- **Hoesten:**
Als het sputum omhoog is gekomen kunt u proberen het uit te hoesten. Probeer eerst goed en diep in te ademen en uw ademhaling even vast te houden. Daarna goed door hoesten. U mag het sputum doorslikken als het een kleine hoeveelheid is. Het komt dan in uw maag terecht. Geeft u veel sputum op dan is het raadzaam om het uit te spugen. Veel sputum in de maag zorgt ook voor een verminderde eetlust. U kunt ook proberen te hoesten met een handdoek om uw middel. Houdt de handdoek kruislings vast. Bij het hoesten trekt u de handdoek aan. De druk in de borstkas neemt toe waardoor het ophoesten beter gaat.

Als u regelmatig hoest en er komt geen sputum los, probeer dan het hoesten te onderdrukken. U moet zich bedenken, soms zit er geen sputum. Bij herhaaldelijk hoesten irriteer je ook de luchtwegen waardoor je een prikkelhoest ontwikkelt. Probeer na het hoesten proberen rustig weer via de neus in te ademen, niet via de mond wat weer een hoestprikkel geeft.

Als u veel sputum opgeeft kan een combinatie van kloppen en compressie op het borstbeen en een drainage houding zorgen voor een goed longtoilet, het schonen van de longen.

Een long fysiotherapeut kan u hier voorlichting over geven. Een flutter kan ook een toegevoegde waarde hebben voor het ophoesten van sputum. Overleg met arts of specialist of longfysiotherapeut.

Meer informatie

Heeft u nog vragen over deze folder dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek Longziekten, via 020 – 755 7031.

Voor meer informatie over huffen kunt u contact opnemen met Fysiotherapie Amstelland.