

Ademhalingspiertraining

bij hartfalen

Informatie
voor patiënten

Thresholdtraining

- Koppel het mondstuk aan de Threshold.
- Ga rechtop zitten op een stoel.
- Zet de neusklem op uw neus, zodat u alleen nog door uw mond ademt.

Nu begint de training:

- Adem met voldoende kracht in om het ventiel te openen. Wanneer u lucht door het apparaat hoort stromen, heeft u genoeg kracht om het ventiel te openen.
- Adem weer uit door het mondstuk.
- Blijf nu door het mondstuk krachtig inademen, en rustig (iets langer) uitademen.

Tips voor het oefenen

- Minimaal 5 dagen per week, 1 tot 2 sessies per dag ter bevordering van de ademspierfunctie.
- 30 ademhalingen per sessie (duurt ongeveer 5 minuten).
- Probeer elke keer op het zelfde tijdstip te trainen.
- Oefen met je normale ademfrequentie (niet te snel ademen).
- Verhoog de weerstand van de Threshold met 1 tot 2 stappen per keer wanneer de ingevulde borgschaal lager wordt dan 13.

Borgschaal

Om goed in te kunnen schatten hoe zwaar u de training vindt, moet u de Borgschaal invullen. Geef tijdens de training aan hoe zwaar u de training vindt. Deze score kunt u in uw dagboek opschrijven.

Zwaarte belasting	Borgscore	
	6	<input type="checkbox"/>
zeer zeer licht	7	<input type="checkbox"/>
	8	<input type="checkbox"/>
zeer licht	9	<input type="checkbox"/>
	10	<input type="checkbox"/>
tamelijk licht	11	<input type="checkbox"/>
	12	<input type="checkbox"/>
redelijk zwaar	13	<input type="checkbox"/>
	14	<input type="checkbox"/>
zwaar	15	<input type="checkbox"/>
	16	<input type="checkbox"/>
zeer zwaar	17	<input type="checkbox"/>
	18	<input type="checkbox"/>
zeer zeer zwaar	19	<input type="checkbox"/>
maximaal	20	<input type="checkbox"/>

Het is belangrijk om uw gevoelens zo eerlijk mogelijk te beschrijven. Bekijk de schaal en kies het getal dat het beste past bij uw gevoel.
De fysiotherapeut zal tijdens het eerste bezoek meer uitleg geven over de Borgschaal.

Dagboek voor preoperatieve fysiotherapie

Week 1

Datum	Aantal minuten ge oefend	Weerstand ademapparaat	Borg	Opmerkingen
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Week 2

Datum	Aantal minuten geoefend	Weerstand ademapparaat	Borg	Opmerkingen
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Week 3

Datum	Aantal minuten geoefend	Weerstand ademapparaat	Borg	Opmerkingen
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Week 4

Datum	Aantal minuten geoefend	Weerstand ademapparaat	Borg	Opmerkingen
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Week 5

Datum	Aantal minuten geoefend	Weerstand ademapparaat	Borg	Opmerkingen
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Week 6

Datum	Aantal minuten geoefend	Weerstand ademapparaat	Borg	Opmerkingen
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Week 7

Datum	Aantal minuten geoefend	Weerstand ademapparaat	Borg	Opmerkingen
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Week 8

Datum	Aantal minuten geoefend	Weerstand ademapparaat	Borg	Opmerkingen
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Adres en telefoonnummer

Canisius Wilhelmina Ziekenhuis Nijmegen
Weg door Jonkerbos 100
6532 SZ Nijmegen

Afdeling C18 ergo- en fysiotherapie en logopedie

Telefoon (024) 365 84 80
(iedere werkdag bereikbaar van 8.15 uur tot 16.30 uur)

Website: www.cwz.nl