

Ademspierkrachttraining

Doel: verbeteren van de ademhalingspijkracht.

Door een voor u specifieke reden, dit kan bijvoorbeeld zijn een ziekte of misschien een periode van beademing op de IC, zijn uw ademhalingspijkrachten zwakker geworden. Hierdoor kunt u kortademiger en vermoeider zijn. De ademhalingspijkrachten kunt u sterker maken door te trainen met een ademspiertrainer. De fysiotherapeut stelt de weerstand voor u in.

Uitvoering:

- Ga zo recht mogelijk en ontspannen zitten.
- Stop het tuitje in uw mond.
- Probeer het roze balletje zo lang mogelijk in het venster te laten zweven door lang en diep in te ademen.
- Herhaal dit 5 keer achter elkaar.

Probeer deze uitvoering overdag ieder uur te herhalen.

Kijk hier voor de instructiefilm:



Bron: Mediflow Ademtrainer, FRISKFYSIO