Mediflow training

Nij Smellinghe
Ziekenhuis Drachten

Doel: verbeteren van de ademhaling.

Door een voor u specifieke reden, dit kan bijvoorbeeld zijn een ziekte of misschien een periode van beademing op de IC, zijn uw ademhalingsspieren zwakker geworden. Hierdoor kunt u kortademiger en vermoeider zijn. De fysiotherapeut stelt de weerstand voor u in.



Bron: Mediflow Ademtrainer, FRISKFYSIO

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: