

Astma, ademen en fysiotherapie

Ademen is een natuurlijk proces, dat we vaak onbewust (op de automatische piloot) doen. De zuurstof die we inademen is overal in het lichaam nodig: van de hersenen tot in de tenen.

Het ademhalingsproces

Iedere minuut halen we 6 keer adem en tijdens inspanning/ stress kan dit oplopen tot wel 60 keer per minuut. Je spreekt dan over een versnelde ademhaling. We ademen zuurstof in en koolstofdioxide uit. De zuurstof komt door de neus/mond en via de luchtpijp in de longen. Via de longblaasjes komt de zuurstof in het bloed terecht, vervolgens ademen we koolstofdioxide als afvalstof uit.

Snelle ademhaling

Een goede, ontspannen ademhaling vindt mede plaats via de buik. Door bijvoorbeeld angst of stress kan ongemerkt een te snelle ademhaling ontstaan. Het lichaam gaat zich aanpassen: de hartslag verhoogt en het tempo van de ademhaling neemt toe. De ademhaling vindt dan vooral plaats hoog in het lichaam en wordt sneller en oppervlakkiger. De balans van zuurstof en koolzuur raakt verstoord en het lichaam kan niet meer optimaal functioneren.

Klachten

Zuurstof speelt een grote rol bij de stofwisseling in onder andere organen en spieren. Een hoge ademhaling kan leiden tot klachten zoals pijn in de nek en schouders, hartkloppingen, veel zuchten of snel vermoeid zijn.

Ademhaling en Astma/ COPD

Een goede ademhaling is belangrijk voor een gezond leven. Bij een chronische aandoening zoals Astma kan ademen moeizamer gaan. Je hebt mogelijk hinder van een piepende ademhaling en kortademigheid is een herkenbaar probleem. Ontspanning is belangrijk voor een goede ademhalingstechniek, het maakt de ademhaling wat trager en meer intens.

Hulp voor een goede ademhaling

De fysiotherapeut met specifieke deskundigheid op het gebied van Astma kan u door middel van ademhalingsoefeningen leren om weer controle over uw ademhaling te krijgen. Ook leert de fysiotherapeut u ontspanningsoefeningen te doen die kunnen helpen om beter om te gaan met benauwdheid. Indien u ook slijm in uw luchtwegen heeft die u moeilijk kunt ophoesten, worden u technieken aangeleerd zodat dit beter lukt.

Vergoeding fysiotherapie bij ketenzorg Astma:

Uw huisarts neemt deel aan het ketenzorgprogramma Astma van Ketenzorg Friesland. Astma patiënten die deelnemen aan ketenzorg hebben jaarlijks recht op maximaal 120 minuten ademhalingsbegeleiding¹. De kosten van deze consulten vallen onder de basisverzekering en gaan niet ten koste van uw eigen risico. Afhankelijk van uw zorgverzekeraar en aanvullende verzekering kunt u mogelijk in aanmerking komen voor meer fysiotherapie consulten, raadpleeg hiervoor de voorwaarden van uw zorgverzekering.

Deelnemende fysiotherapeuten

Uw huisarts kan u vertellen welke fysiotherapeuten zijn aangesloten bij Ketenzorg Friesland. Voor een overzicht van alle deelnemende zorgverleners kunt u ook onze website raadplegen via www.ketenzorgfriesland.nl.

¹ Deze vergoeding geldt voor 2016, afspraken kunnen jaarlijks wijzigen, afhankelijk van de overeenkomst tussen Ketenzorg Friesland en de zorgverzekeraars