

Ademspiertraining

Informatie over de Threshold training

basalt

Wat is ademspiertraining?

Ademspiertraining is een speciale vorm van training die gericht is op de ademspieren. De ademspieren liggen in en rondom de borstkas.

Doel

Doel van de ademspiertraining is de afname van de dyspnoesensatie (mate van kortademigheid), een toename van de maximale zuurstofopname en een verbetering van de kwaliteit van leven. Door ademspiertraining neemt de kracht en het uithoudingsvermogen van de ademspieren toe en wordt het ademhalingspatroon efficiënter. Hierdoor kunnen kortademigheidsklachten afnemen en blijft er meer zuurstofrijk bloed beschikbaar voor de bewegingsspieren waardoor deze betere prestaties kunnen leveren.

Voor wie?

Ademspiertraining is bedoeld voor revalidanten die bij inspanning veel last hebben van kortademigheid (dyspnoe) en waarbij de maximale inspiratoire (inademing) kracht, de Pimax, sterk is afgenomen. De Pimax, wordt gemeten door de fysiotherapeut met de Micro RPM.

Als de maximale kracht van de inademingsspieren minder is dan 70% van wat op basis van leeftijd en geslacht normaal is, is er een indicatie voor ademspiertraining.

Hoe ziet de training eruit?

Om de ademspieren te versterken, moeten de spieren tegen een weerstand in aanspannen. Hiervoor gebruiken we de Threshold IMT. Dit is een trainingsapparaat voor ademhalingsspieren.



Vergelijk het met trainen door middel van oefenen met gewichten, maar dan gericht op de ademspieren. Als reactie op de training kunt U dan ook spierpijn verwachten van ademspieren rondom de nek en/of middenrif.

Het is van belang dat u zelfstandig thuis oefent in de voorgeschreven frequentie, duur en weerstand. Gebruik hiervoor het trainingsdagboek. De ademspiertraining wordt minimaal zes weken begeleid, om de week wordt de monddruk gemeten. De weerstand van de Threshold wordt wekelijks zo nodig aangepast. Na twee maanden wordt de ademspiertraining geëvalueerd. U krijgt dan ook adviezen voor thuis.

Het duurt meestal minimaal zes weken voordat resultaten merkbaar worden. Voor een optimaal resultaat is het van belang dat u elke dag traint en dus voldoende gemotiveerd bent.

Wanneer stopt u met de training?

Tijdens perioden van ziekte dient u deze training te staken totdat u weer hersteld bent. Krijgt u tijdens de training last van bijvoorbeeld pijn op de borst of wordt u duizelig, stop dan met de training en overleg met de fysiotherapeut.

Gebruik Threshold IMT

Aan de hand van een regelknop wordt de weerstand van de Threshold IMT bepaald, deze is afhankelijk van de Pimax.

Het is van belang om door de Threshold krachtig en diep in te ademen en rustig en lang uit te ademen (met de neusklem op!). Wanneer u lucht door het apparaat hoort stromen hebt u genoeg kracht om het ventiel te openen.

Aanschaf Threshold IMT

Voor de training hebt u het trainingsapparaat nodig. U kunt dit aanschaffen bij de fysiotherapeuten van het hartfalenprogramma van Basalt.