

# Ademspiertraining op de Intensive Care

U of uw naaste ligt op de Intensive Care (IC) en krijgt mogelijk ademspiertraining onder begeleiding van een fysiotherapeut. In deze folder leest u meer over ademspiertraining op de Intensive Care.



Rijnstate

*Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!*

U of uw naaste ligt op de IC en krijgt steun bij het ademen via een beademingsapparaat. Soms is het moeilijk om weer van de beademing af te komen. Dit kan verschillende oorzaken hebben. Eén van deze oorzaken is 'Intensive care unit acquired weakness' (ICUAW). Dit is een algemene complicatie van een ernstige ziekte en kan voorkomen bij mensen die lang op de IC liggen. Door ICUAW kan zwakte van de spieren optreden.

Spierzwakte kan voorkomen bij alle spieren. Hieronder vallen ook de ademhalingsspieren. Door deze spierzwakte kan loskomen van de beademing lastiger zijn. Dan kan het helpen om onder leiding van een IC-fysiotherapeut te starten met training van de inademspieren. Deze ademspiertraining heet 'Inspiratory Muscle Training' (IMT). Het doel hiervan is de ademspieren krachtiger te maken, waardoor iemand sneller van de beademing af kan en minder lang op de IC ligt.

## Het besluit

Het behandelteam van de IC (verpleegkundigen, fysiotherapeuten en artsen) overlegt of ademspiertraining mogelijk is. Dit hangt af van verschillende factoren, bijvoorbeeld hoe ziek iemand is, of iemand zijn aandacht erbij kan houden en of de persoon in staat is instructies op te volgen. Als de arts akkoord geeft, gaat de ademspiertraining van start.

## De startmeting

Bij de start van de ademspiertraining wordt een meting gedaan. Zo weet de fysiotherapeut hoe sterk de ademspieren op dat moment zijn. Op basis van deze uitslag wordt de zwaarte van de training bepaald. De meting wordt verricht met de 'Micro RPM'. Dit apparaat is speciaal ontworpen voor het meten van de kracht van de ademspieren.

# De ademtraining

Na de startmeting wordt er vijf keer per week getraind. Om goed te trainen moeten de spieren voldoende geprikkeld worden. Is deze prikkel te licht, dan worden de spieren onvoldoende aan het werk gezet. Per keer bekijkt de fysiotherapeut of de training zwaar genoeg is en of het mogelijk is om zwaarder te trainen. In het trainingsschema is te zien wat er getraind is en op welke weerstand.

## De Threshold

De ademspiertraining wordt uitgevoerd met behulp van een speciaal apparaat: de Threshold. Bij dit apparaat wordt er tegen een weerstand in geademd. Dit soort training is vergelijkbaar met bijvoorbeeld krachttraining met gewichten in een sportschool.



Om goed te kunnen trainen is het belangrijk dat de hoofdsteun van het bed in een hoek van minimaal 45 graden staat. Een Threshold is niet uitwisselbaar en moet na elke training gereinigd worden. De buitenkant na elke training en het hele apparaat elke week. De fysiotherapeut neemt als het nodig is het hygiëneprotocol met u door.

## De evaluatie

Eén keer per week vindt een evaluatiemeting plaats met de Micro RPM. Dit wordt gedaan om de vooruitgang te meten en om te bepalen of de training nog zwaar genoeg is.

## De BORG-score

Tijdens de ademspiertraining houdt de fysiotherapeut de Borg-score bij. Via de Borg-score wordt vastgesteld hoe inspannend een activiteit voor iemand

is. Op een schaal van zes tot twintig wordt aangegeven welke mate van vermoeidheid men ervaart tijdens een bepaalde inspanning.

## Losliggen van de beademing

Naast de ademtraining wordt er steeds meer geoefend met het ontwennen van de beademing. Ook dit draagt bij aan het trainen van de ademhalingspijpen. Losliggen van de beademing houdt in het zelfstandig ademen zonder ondersteuning van de beademingsmachine. Een dagprogramma zorgt voor voldoende afwisseling tussen rust en de activiteiten.

## Zelfstandig ademen

Gaat de ademtraining en het oefenen met losliggen van de beademing goed? Dan volgt het moment waarop iemand definitief van de beademing wordt losgekoppeld. Hierna wordt gestart met ademhalingsoefeningen. Als het nodig is, wordt de ademspiertraining voortgezet.

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u terecht bij:

- de IC-fysiotherapeuten, Afdeling Fysiotherapie: 088 - 005 6366
- de IC-verpleegkundigen, Afdeling Intensive Care: 088 - 005 6969

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

Rijnstate,  
uw ziekenhuis in de  
regio Arnhem, Rheden  
en De Liemers.

 @rijnstate

 [facebook.com/rijnstate](https://facebook.com/rijnstate)

### **Rijnstate**

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)

[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)