Active Cycle of Breathing Techniques (ACBT) met triflo

Fysiotherapie
040 286 4831

1A. Ontspannen ademen
- Inademen via de neus, via de mond uitademen.
- Herhalen: 5x

1B. Ademen middels triflo

5x inademen

5x uitademen

2. Ademhaling 3 tellen vasthouden
- Goed inademen via de neus.
- Houd de lucht 3 seconden vast.
- Vervolgens rustig uitademen via de mond.
- Herhalen: 5x

3. Herhaling stap 1A ‘Ontspannen ademen’
- Inademen via de neus, via de mond uitademen.
- Herhalen: 5x

4. Huffen / zuchten
- Inademen via neus, krachtig uitademen via de mond waarbij mond en keel geopend blijven (alsof je de brilglazen laat beslaan).
- Herhalen: 2 à 3x

5. Hoest
- Probeer krachtig te hoesten.
- Herhalen: 1x

Instructiefilmpje

Bekijk hier het instructiefilmpje van het KNGF, beroepsvereniging fysiotherapie (met uitzondering van stap 1B).

Scan om het youtubefilmpje te bekijken. youtube

Tips

- Gebruik na een operatie een kussentje ter hoogte van de wond (zie filmpje)
- De ademhalingsoefeningen gaan het beste als je zit
- Voorover zitten met de ellebogen gesteund op de tafel kan kortademigheid verminderen; houd de schouders laag
- Wissel regelmatig van houding
- Lopen is goed voor je longen
- Indien je verneveling krijgt, doe de oefeningen nà de verneveling

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/fys021-active-cycle-of-breathing-techniques-acbt-met-triflo/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.

FYS021
08-04-2024