



U.Z. Gasthuisberg
Respiratoire revalidatie



Energiebesparende maatregelen

Ergotherapie

Optillen, verplaatsen en dragen van zaken

Het optillen en dragen van zaken zijn belastende activiteiten maar voor mensen met longlijden zijn deze extra belastend. Kortademigheid en rugklachten komen meer voor.

Om voorwerpen op te tillen wordt vaak gebukt, voorovergebogen of de romp gedraaid. Deze bewegingen veroorzaken een verkleining van de borstkast waardoor de ademhaling sterk belemmerd wordt. Bij overgewicht drukt de buikinhoud ook tegen de longen bij het bukken waardoor de ademhaling nog moeilijker wordt. Vaak wordt tijdens het vooroverbuigen of optillen de ademhaling geblokkeerd.

Door inactiviteit of gebruik van cortisone (medrol) zijn de beenspieren verzwakt, waardoor de rugspieren extra belast worden. Echter medrol heeft ook een slechte invloed op de botkwaliteit (osteoporose). De rug wordt kwetsbaarder wat aanleiding kan geven tot ernstige pijnklachten.

Het verdragen van zwaardere zaken moet je zoveel als mogelijk vermijden, maar bedenk dat het rechtkomen van een stoel, uit bad komen, de boodschappen verdragen ook al heel zware inspanningen kan zijn en deze kan je niet altijd vermijden.

Ademhalingstips

- Blokkeer nooit de ademhaling, blijft altijd rustig en regelmatig ademen. De meeste mensen maken de fout om tijdens de inspanning de ademhaling te blokkeren of te stoppen.
- Probeer telkens uit te ademen bij het meest inspannende onderdeel van de handeling. Dus uitademen bij het vooroverbuigen (bukken) en uitademen bij het optillen van het voorwerp(inspanning).
- Meer dan bij andere activiteiten (denk aan traplopen) moet je hier de ademhalingsfrequentie beheersen. Dus adem niet te snel – werk trager.
 - 1) Blaas langzaam uit via de mond wanneer je door je knieën buigt en reikt naar de last.
 - 2) Steun op de last en adem een paar maal goed in en uit.

- 3) Blaas langzaam uit, bij het optillen van de last.
- 4) Als je de last verdraagt doe dit extra traag. Bedenk dat je in principe geen zaken mag dragen met de handen daar dit de ademhaling extra belast. Adem goed: twee tellen in via de neus, vier tellen uit met geperste lippen.
- 5) Blaas langzaam uit, wanneer je de last neerzet.
- 6) Indien je kort van adem bent, steun op de last en adem een paar maal goed in en uit.
- 7) Blaas langzaam uit bij het rechtekomen.

Wat doe je bij een aanval van kortademigheid.

- Onderbreek het dragen en zet de last ergens op, probeer bukken te vermijden.
- Preventief gebruiken van de puffer, indien je bang bent dat er wat kan misgaan
- Probeer paniek te voorkomen. Overschat jezelf niet! Indien je niet zeker bent van je zelf, start niet.
- Neem een goede rust- of steunhouding aan, leun tegen een muur of ga zitten.
- Adem heel goed met 'pursed-lips-breathing', de uitademing wordt hierdoor verlengd en dichtvallen van de luchtwegen wordt vermeden.
- Maak kleding los. (broeksriem, kraag,)
- Beperk het praten tot ja en nee of knik met je hoofd.
- Gebruik je zuurstof adequaat, gebruik eventueel extra zuurstof.
- Vermijd uitlokkende factoren zoals grote temperatuurschommelingen.

Werktempo

- Bedenk dat het dragen en verplaatsen van lasten altijd één extra belasting betekend. Daarom is het dus heel belangrijk dat je **dubbel zo traag stapt** tijdens het dragen van een last, dan wanneer je gewoon stapt.
BV: een emmer water dragen, boodschappen dragen, een zak met aardappelen van de kelder naar de keuken dragen = stap TRAGER.
- Denk niet dat je door iets snel uit te voeren uw kortademigheid kan voorkomen, wel door rustig, ontspannen en beheerst te werk te gaan

Werkverdeling

- Aanvaard om regelmatige rustpauzes in te bouwen, leer rusten voor je moe en kort van adem wordt. Voorzie in ieder geval meerdere onderbrekingen.
- Voor je met het tillen of het verplaatsen van een last begint is het aangewezen om de situatie eerst goed te bekijken. Dikwijls kan je de omgeving vooraf aanpassen zodat je de inspanning kan minimaliseren en veilig kan maken
- Houd rekening met het einddoel, namelijk de plaats waar de last moet terecht komen. Moet je de last laag neerzetten of hoog, ver van je af of niet?
- Bestudeer de last vooraleer je begint, want niet alleen het gewicht van de last speelt een rol maar ook de grootte en de vorm.
- Draag niet alles in één keer, probeer het gewicht te verdelen. Draag geen volle bak water maar de helft. Een emmer kan je ook drie vierde of de helft vullen.
- In de meeste warenhuizen wordt je geholpen voor zware zaken op te tillen

Werkhouding

- Vermijd vooroverbuigen of bukken
- Draag zaken met een rechte rug
- Vermijd draaien van je romp tijdens tillen

Het draaien van de romp tijdens het tillen, is heel slecht voor de rug maar ook voor de ademhaling, omdat je door de draaibeweging de thorax helemaal gaat afsluiten.

Indien je bij het verplaatsen van een last toch moet draaien, draai dan niet met je romp maar verplaats de voeten met kleine passen in de draairichting.

Dikwijls kan je ook het draaien van de romp vermijden door, VOOR het tillen, met het gezicht en voeten in de richting te gaan staan waarnaar de last moet verplaatst worden.

Werkwijze

Probeer zoveel mogelijk het tillen en dragen te vermijden, dit is preventief voor de rug en kortademigheid wordt vermeden.

In plaats van te tillen, kunnen zware of omvangrijke voorwerpen verplaatst worden door deze te rollen, te kantelen of te schuiven. Bij het schuiven van een grote last (bijvoorbeeld een kast) is het beter te duwen dan te trekken.

Opnemen van lichte voorwerpen: éénhandig

Indien je maar één hand nodig hebt om de taak uit te voeren, kan je met de andere arm steunen. Door dit bijkomende steunpunt worden de beenspieren ondersteunt en kan je veiliger doorbuigen.

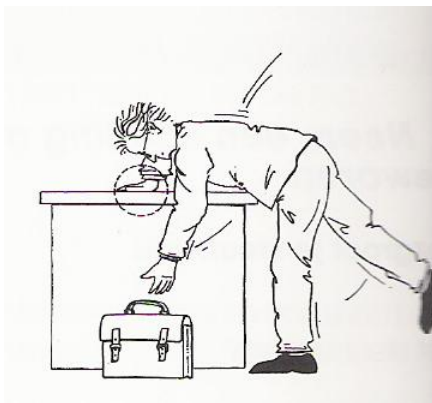
Door met één hand te ondersteunen helpen je armspieren bij de ademhaling, zo voorkom je kortademigheid.

Bvb steun op de tafel als je iets opraapt van de grond, probeer bij het vooroverbuigen de romp weinig te buigen en mogelijk zwaai met je ander been. (zie afbeelding)

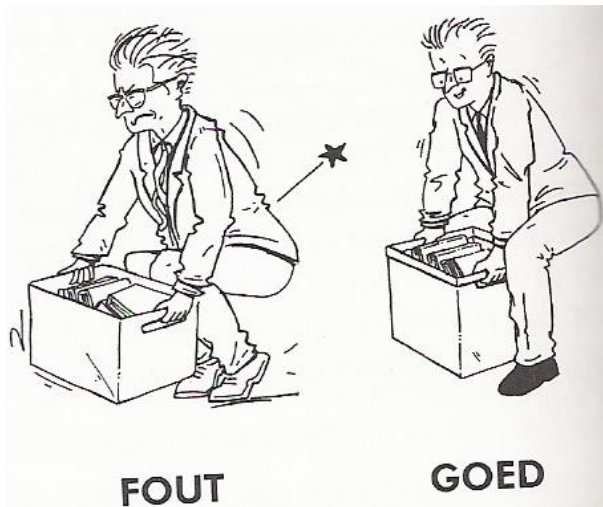
Door je een been wat achteruit te plaatsen blijft je rug recht en kan je beter ademen.

Indien je iets laat vallen op de grond en dichtbij je staan geen bijkomende steunpunten, verschuif dan het voorwerp zo ver mogelijk met je voet totdat je bijkomende steunpunten tegenkomt. Pas nu hetzelfde toe.

Bv: Als je een schaar laat vallen, verschuif deze naar een plaatst waar een stoel, tafel, kast staat.



Opnemen van voorwerpen grotere – zwaardere voorwerpen: tweehandig.



OPGELET met zwakke beenspieren!

Til geen zaken op met je rugspieren maar wel met je beenspieren.

Voor vele onder jullie is dit echter moeilijk tot zelfs onmogelijk omwille van de verminderde kracht in de benen.

Indien je niet vlot kan rechtekomen uit een lage zetel is tweehandig optillen te zwaar voor jou.

Wanneer je iets met twee handen van de grond moet nemen, probeer dan door je benen te buigen, zodat je rug recht kan houden en weinig voorover moet buigen.

Een rechte rug is beter voor de rug maar ook voor uw ademhaling, je word minder snel kort van adem omdat je borstkast niet afgesloten wordt.



Neem een houding aan waarbij je goed je evenwicht kan bewaren

Een goed evenwicht bekom je door je steunvlak te vergroten. Dit doe je door je voeten te spreiden of zijwaarts van de te dragen last te plaatsen

Breng de last zo dicht mogelijk tegen het lichaam

Houdt de armen gestrekt tijdens het verplaatsen van de last, denk aan uw ademhaling



Bij sommige activiteiten waarbij je laag bij de grond moet werken, kan je op een **knie zitten om je rug recht te houden**. Je kunt beter de laagste lade vermijden of op een laag stoeltje gaan zitten. (zie verrijdbaar opstapje)

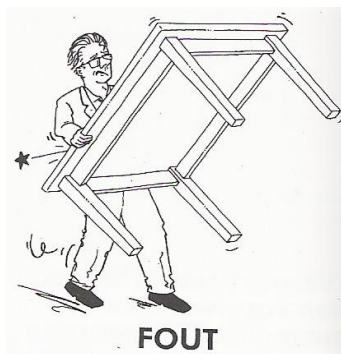


!

OPGELET met zwakke beenspieren!

Til zware lasten NIET alleen doe het samen!!!!

Overschat je eigen kracht niet. Als de last te zwaar is, dien je hulp aan anderen te vragen.



Werkaanpassing/ hulpmiddelen

Als principe geldt: draag zo weinig als mogelijk met de handen, blijf deze gebruiken om de ademhaling te ondersteunen.

Voor lichte voorwerpen kan je gebruikmaken van een schoudertas of eventueel een rugzak. Bij zwaardere voorwerpen moet je echter je handen gebruiken om het hulpmiddel te bedienen.

Maak zoveel als mogelijk gebruik van aangepaste hulpmiddelen

Hands Free.



Lightweight strap folds for easy storage in a pocket or purse.

HANDS FREE BAG HOLDER

Carry your bags comfortably without strain on your hands and fingers.

The Hands Free Bag Holder distributes the weight of heavy bags across the back and shoulder. Helps eliminate strain on tendons from carrying bags with a sustained hook grasp. The 1½" (3.8cm) wide woven polypropylene strap holds up to 50 lbs. (23kg). The dense trilaminate pad provides excellent weight distribution. Strap adjusts up to 65" (165cm). Color may vary.

NC28229

Kan je uit proberen op de ergo

Sommige lasten zijn gewoon te zwaar of te onhandig om door mensen getild of verplaatst te worden. Schakel daarom een hulpmiddel in zoals

- Een kruiwagen, één of tweewielig
- Een steekwagentje, trolley al of niet opplooibaar

- Een rollator, zeker als je zuurstofafhankelijk bent.
- Serveerwagentje, in huis kan u dit gebruiken om heen en weer lopen te vermijden.



- Een trolli of een caddy

- Vermijdt zware aankopen: een plasticen fles is veel lichter dan glas.

Indien u te zwakke beenspieren heeft raden wij u aan om een verrijdbaar opstapje te gebruiken. Bijvoorbeeld: U wilt de frituur onderaan uit de keukenkast nemen. Je duwt verrijdbaar opstapje tot voor de keukendeur. Je gaat zitten recht voor de kast, neemt het voorwerp op uw schoot en dan vervolgens plaatst u het op het aanrecht



Uit te lenen op ergo

- Indien het bukken, oprapen van voorwerpen te gevaarlijk is, maak dan gebruik van een verlengde arm of een magneet aan een koordje.



Voorbeeld van een verlengde arm.

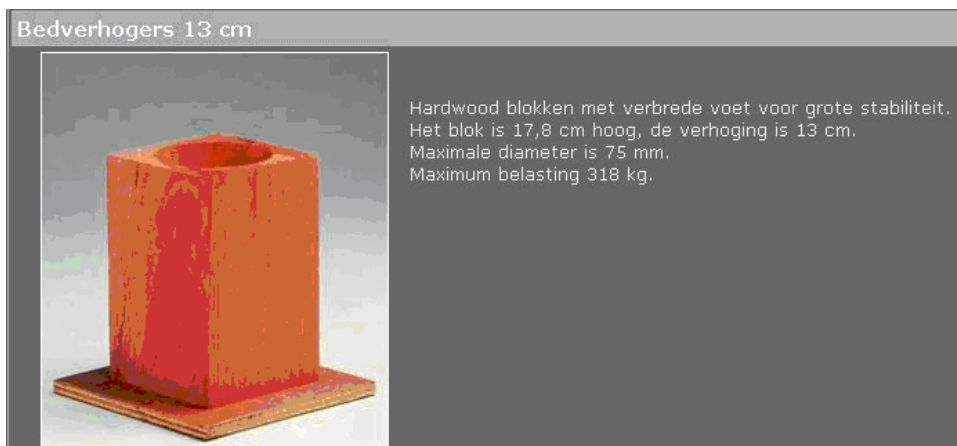
Uit te lenen op ergo

Maak gebruik van een vuilnisblik en borstel op voet, bukken wordt zo vermeden.



Uit te lenen op ergo

- Ervaar je problemen met het in en uit bed stappen? Is je bedhoogte lager dan 50cm? Dan raden wij je aan om het bed te verhogen. Diep doorbuigen bij het neerzitten als de extra inspanning om recht te komen wordt verminderd. En het bed opmaken (lakens verversen, bed opmaken) zal een stuk gemakkelijker verlopen.



Eventueel kan je gebruik maken van houten blokken of een steen (ytong, ... omwikkelt met een doek) hebben hetzelfde effect en zijn minder duur.

En de meest eenvoudigste oplossing is, plaats twee matrassen boven elkaar.

Paul Baten
Ergotherapeut
016/ 34 05 31 herwerking 02/2008

Algemene rugbesparende maatregelen



- **Vermijd een voorovergebogen houding.**

Bij staand werk zowel in het huishouden of in de badkamer komen regelmatig voorovergebogen houdingen voor. Het vooroverbuigen is zeer belastend voor je rug en je longen, zorg er daarom voor dat je dit zoveel mogelijk vermijdt.

Bij een eventuele vernieuwing van de badkamer of keuken kan de ergotherapeut u adviseren over de juiste hoogtes.

In afwachting, laat een gestrekte arm bvb steunen op de wastafel en plaats één been achter het andere, zo wordt de rug rechtgehouden en ontlast je hem, tegelijkertijd kunnen de armspieren meehelpen bij de ademhaling waardoor je minder snel kort van adem wordt.

- **Vermijd langdurig staan.**

Gebruik altijd een stoel die voldoende hoog is en voorzien van een rugsteun en armleuningen. Als je beenspieren voldoende sterk zijn mag deze op wieltjes staan

Stel je stoel in op de juiste hoogte:

Zitvlakhoogte is de afstand van de grond tot de bovenzijde van het zitvlak van je stoel.

Deze zitvlakhoogte moet gelijk zijn aan de lengte van je onderbenen. Zo krijg je een hoek van iets meer dan 90 graden tussen je boven en onderbenen en je voeten staan plat op de grond.

Bvb een goede bureaustoel is **bruikbaar**:

- 1) Wanneer je met de computer gaat werken (hoogte scherm: bovenkant scherm=ooghoogte, laat de voorarmen steunen bij het typen.
- 2) Wanneer je aan tafel gaat lezen, kruiswoordraadsels invult. Gebruik een leesplank.
- 3) Om gewoon in te zitten om te praten, tv te kijken

Een goede bureaustoel is **NIET bruikbaar** als je actieve handbewegingen uitvoert

- 1) Wanneer je je gaat wassen aan een wastafel
- 2) Wanneer je aan een keukentafel zit (bvb aardappelen al zittend aan de keukentafel schillen) Een gewone keukenstoel of bureelstoel is veel te laag, gebruik daarom een verhoogde stoel. Zo vermijdt je dat je boven je kracht moet werken.



- **Vermijd langdurig liggen in bed**

Liggen in bed gaat enkel maar jouw conditie verslechteren. Moet je toch in bed liggen probeer dan deze houding aan te nemen.

Je ligt niet plat in bed, maar je zit rechtop met een rechte rug, doormiddel van kussens. Deze houding brengt een aantal spieren die je rug beïnvloeden, in een ontspannen toestand. Door je rug recht te houden, wordt je borstkast niet verkleind waardoor je ademhaling geoptimaliseerd wordt.

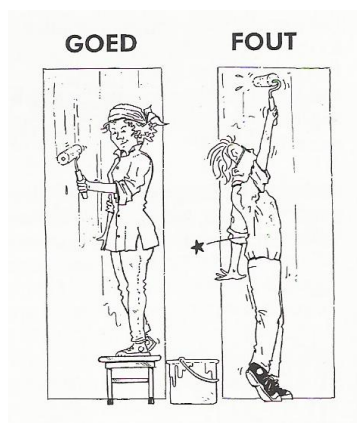


goede houding, boek rust op de schoot. Handen rusten op de dijen, onder de knieën een kussen.

Vermijd handelingen boven het hoofd: reiken

Werk zo weinig mogelijk met je armen boven je schouderhoogte. Indien dit niet anders gaat, houd je rug recht en pas je werkpositie aan, zodat je armen lager komen (liefst werken onder de elleboog).

Bijvoorbeeld: ophangen van de was, wassen autodak, iets ophangen, het schilderen van een plafond.



Vermijd neerbuigen: bukken

Probeer de grond te verhogen d.m.v. lage bankjes, grijphulp te gebruiken, kasten anders in te delen.