



U.Z. Gasthuisberg
Respiratoire revalidatie



Energiebesparende maatregelen

-

Ergotherapie

Stappen of wandelen

Stappen doen we normaal gezien heel vaak. Het is een onderdeel van vele activiteiten (vb. het stappen tijdens het winkelen, naar de badkamer gaan). Voor vele patiënten met longlijden wordt stappen echter een zware activiteit, die ze minder om minder gaan uitvoeren. Nochtans om uw fit en gezond te blijven zou je elke dag 30 minuten moeten bewegen. Wanneer het stappen voor jou inspannend verloopt, zullen onderstaande raadgevingen je helpen om met minder kortademigheid en vermoeidheid te bewegen.

A. Inzicht in de relatie: ademhaling - stappen.

Inzicht in de ademhaling bij rust

- Adem steeds rustig door.
- Adem in via de neus en uit via de mond.
- Adem twee tellen in en adem vier tellen uit.
- Indien je zuurstof gebruikt, stel deze dan in op rustniveau.

Inzicht in de ademhaling bij inspanning

- Het is normaal dat tijdens bepaalde inspanningen (bvb. het wandelen) de ademhalingsfrequentie toeneemt, maar dit binnen beperkte grenzen. Ga nooit hijgen of happen naar lucht
- Leer luisteren naar je ademhaling, naar je lichaam en pas het tempo aan, niet de ademhaling. Dus TRAGER en RUSTIGER.
- Blijf steeds in en uitademen. Onderbreek de ademhaling zeker niet bij inspanning!!
- Probeer telkens UIT te ademen bij het meest inspannende onderdeel van de handeling.
- Gebruik ‘pursed-lip-breathing’: bij uitademen houd je de lippen bijna gesloten en blaas je rustig uit.
- Indien je zuurstof gebruikt, zet de zuurstof op inspanningsniveau.

Inzicht in de ademhaling bij het stappen

- Tijdens het rechtkomen uit de stoel of auto wat een zware inspanning is: zachtjes uitblazen met getuile lippen
- Tijdens het stappen: beweeg zo weinig mogelijk met je bovenarmen zodat ze kunnen meehelpen met de ademhaling. Zoek daarom een steunpunt voor je handen, laat ze bijvoorbeeld rusten in je zak van een overjas of laat beide handen rusten op de rug.
- Pas je stappatroon aan aan jouw ademhaling en niet omgekeerd. Indien je te snel gaat ademen, is het tempo van stappen niet aangepast = te hoog.
- Leer luisteren naar je ademhaling, naar je lichaam en pas het tempo van stappen aan, dus stap trager.
- Stap volgens het stappatroon. Adem in over twee stappen en adem uit over drie à vier stappen. Als je kortademig bent, adem in over één stap en uit over twee stappen.
- Probeer zo weinig mogelijk te praten tijdens het stappen. (eet zeker niet)

Inzicht in de ademhaling en omgevingsfactoren.

Wanneer je naar buiten gaat (de woning verlaat) kan de ademhaling belemmerend worden door de plotse confrontatie met de koude buitenlucht.

- Laat je lichaam zich steeds aanpassen aan temperatuurschommelingen (vb. warmte - koude), doe dit door te wachten in de overgangsruijnte, alvorens verder te stappen.
- Een sjaal voor je mond remt eventuele koude temperatuurschommelingen.
- Denk eraan dat warme, zonnige dagen meer vermoeiend zijn dan koudere dagen.
- Doe liever in de zomer een inspanning in de voormiddag of 's avonds. Vermijd de vlakke zon en een te hoge ozon concentratie.
- In de winter kan je beter gaan wandelen in de namiddag.
- Invloed van de hoogte, in principe zijn bergvakanties niet aan te raden voor longpatiënten
- Sommige patiënten ervaren meer zuurstof in de lucht te hebben na een regenbui.

Wat doen bij een aanval van kortademigheid

- Onderbreek het stappen BIJTIJDIG.
- Probeer paniek te voorkomen.
- Neem een goede rust- of steunhouding aan, leun tegen een muur of ga zitten.
- Adem met 'pursed-lip-breathing', de uitademing wordt hierdoor verlengd en dichtvallen van de luchtwegen wordt vermeden.
- 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 of slechte weersomstandigheden.
- Maak bijtijdig gebruik van je puffers. (best voor een zware inspanning)

B. Inzicht in de relatie: ergonomie - stappen

STAPSNELHEID (werktempo)

- ‘Eens zo traag, loop je dubbel zo ver’.
- Als je rustig stapt (4km per uur) heb je gemiddeld genoeg aan 15 liter lucht per minuut, om in te ademen, dien je echter stapt tegen 6 km per uur moet je al 30 liters lucht inademen. Of met andere woorden de helft sneller betekent dubbel meer ademen. Aan u de keuze!
- Sta jezelf toe om trager te stappen, maar vermijd slenteren.
- Loop op een rustig en gelijkmatig tempo, met een rustige ademhaling. Stap beheerster en trager dan vroeger.
- Volg je eigen tempo, laat anderen naast of achter je lopen of laat ze hun ding doen.
- Voor een helling is het nodig trager te stappen en extra rustpauzes in te bouwen.

RUSTMOMENTEN (Werkverdeling)

- Aanvaard om regelmatige rustpauzes in te bouwen, leer rusten **voor** je moe en kort van adem wordt.
- Maak gebruik van banken, stoelen .
- Rust vooraleer je kort van adem wordt.
- Voorzie meer tijd voor je verplaatsingen. Meer tijd:
 - om trager te stappen
 - om regelmatig korte rustpauzes in te lassen, dit is beter dan één grote rustpauze.
 - Om pas met een volgende taak te starten als je voldoende uitgerust bent van de vorige taak , b.v.b.voorzie tijd om eerst uit te rusten voor je aan de kine training begint.
- Haast veroorzaakt enkel maar last en heeft geen voordelen
- Denk erom dat je veilige loopafstand meters bedraagt in een tijd vanminuten mits rustpauzes vanminuten. En dit onder goede omstandigheden.

STAPHOUDING (werkhouding)

- Zorg tijdens en na het stappen voor een goede houding, iets voorovergebogen mag best .
- Als je ergens staat te wachten, zoek je best een goede steunhouding. Je kan tegen een muur leunen, steunpunten zoeken voor de handen (in de lenden) of indien mogelijk gebruik maken van een stoel.
- Stap liever met iets kortere stappen, bij het groter maken van de paslengte ga je meer energie verbruiken.

ORGANISATIE van het stappen (Werkwijze)

Volgorde van de activiteit aanpassen:

- Als je gaat wandelen, wandel dan in een cirkel zodat je beginpunt hetzelfde is als je eindpunt. Zo voorkom je dat je te ver gaat wandelen en niet meer terug kan.
- Opbouwen handeling, steef ernaar dat je elke dag 30 minuten kan gaan stappen. Dit mag ook, gebeuren in blokjes van 10 minuten.

Plaats van de handeling:

- Je kan best stappen op gelijk terrein met mooie paden. Lopen in gras of veldwegen is af te raden.
- Vermijd stappen in de regen of mist of wind.
- Een boswandeling is veel gezonder dan een stadswandeling.
- Vermijdt zeker stappen langs drukke wegen, bvb een steenweg. Het inademen van uitlaatgassen kan longontstekingen veroorzaken.
- Een overdekt winkelcentrum is een goed alternatief voor regenachtige dagen, denk aan Ikea, museum,;

Deelstappen weglaten:

- Gebruik voor te lange afstanden een rolstoel om in te zitten, zodat je voldoende energie behoudt voor waar je wil of moet stappen.
- Maar rijd zelf nooit met de rolstoel. Je moet je armen steeds zoveel mogelijk laten rusten.
- Maak geen gebruik van een paraplu, draag liever een hoed.

Handelingen vereenvoudigen.

- Doe nooit twee handelingen tegelijkertijd. Als je bijvoorbeeld je jas wil dichtknopen, stop dan eventjes.

Handelingen minder vermoeiend maken:

- Draag niets met de handen, zorg ofwel voor een rugzakje of voor een schoudertas.
- Als je gaat winkelen, gebruik dan een winkelkarretje als een steun voor je armen.
- Indien stappen te belastend wordt, kan een rollator nieuwe mogelijkheden bieden (deze staan ter uwer beschikking in het ziekenhuis).
- Met een rollator wordt het stappen minder zwaar, u kan overal zitten en dus uitrusten waar u wenst en zaken meenemen zoals uw zuurstof wordt minder belastend.
- Indien je een karretje (caddy) gebruikt om zuurstof te vervoeren, kan je het beter gebruik maken van een rollator.
- In het ziekenhuis kan je een rolstoel gebruiken als steun bij het stappen.
- Gebruik de wagen voor lastige onderdelen en houdt het stappen voor de plezierige of noodzakelijke onderdelen.

HULPMIDDELEN bij het stappen (Werkaanpassingen / hulpmiddelen)

- Rugzakje of schoudertas.
- Winkelkarretje.
- Rollator.
- Steekwagen.
- Rolstoel.
- Hybride fiets.
- Elektro scooter.
- Traplift

BESLUIT

- **Luister naar je ademhaling, naar je lichaam en pas het tempo aan, niet de ademhaling! Dus trager en beheerster dan vroeger.**
- **Beweeg tijdens het stappen zo weinig mogelijk met je bovenarmen zodat ze kunnen meehelpen met de ademhaling. Zoek daarom een steunpunt voor je handen, laat ze bijvoorbeeld rusten in je zak van een overjas of laat beide handen rusten op de rug.**
- **Stap volgens het stappatroon. Adem in over twee stappen en adem uit over drie à vier stappen. Als je kortademig bent, adem in over één stap en uit over twee stappen.**
- **Laat je lichaam zich steeds aanpassen aan temperatuurschommelingen!**
- **Sta jezelf toe om trager te stappen, maar vermijd slenteren.**
- **Aanvaard om regelmatig rustpauzes in te bouwen, leer rusten voor je moe en kortademig wordt.**
- **Zoek een goede steunhouding als je staat te wachten.**
- **Indien stappen te belastend wordt, kan een rollator nieuwe mogelijkheden bieden.**

Voor meer informatie of bedenkingen,
neem contact op met Paul Baten
ergotherapeut
016 / 34 05 31
Herwerkte versie februari 2008