



Energiebesparende maatregelen - Ergotherapie

DE TRAP NEMEN

De trap nemen is in ieder geval al een zware inspanning, hoeveel mensen nemen al niet spontaan de lift voor één verdieping. Thuis kan de trap nemen een grote hindernis worden. Onderstaande raadgevingen kunnen helpen.

Inzicht in de ademhaling bij inspanning

- Het is normaal dat tijdens stappen maar zeker bij trappen nemen de ademhalingsfrequentie toeneemt. Nochtans hebt je er alle belang bij om deze toename beperkt te houden. Test jezelf: kan je bovenaan de trap nog redelijk spreken, dan ben je goed bezig.
- Leer luisteren naar je ademhaling, naar je lichaam en pas het tempo aan, zeker niet de ademhaling. Zorg voor een trager en regelmatig tempo.
- Blijf goed doorademen. Onderbreek de ademhaling zeker niet bij een inspanning! Het meest inspannende onderdeel van trappen nemen is als je jouw lichaamsgewicht optilt.
- Probeer de ademhaling te combineren met het nemen van de trede. In principe moet je als één trede neemt (opstijgt) uitademen. Dus telkens uitademen 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 zeker op inspanningsniveau.

B. Inzicht in de relatie: ergonomie - trappen lopen

Werkhouding

- Stap rechtop, iets vooroverbuigen mag, maar vermijd zeker vooroverbuigen van de romp bij het grijpen naar de trapleuning.
- Steun met één hand op de trapleuning en laat de ander hand rusten op je rug.
- Probeer je niet op te trekken via de arm, laat de hand steunen – rusten op de leuning.

Werktempo

- Traplopen is een zware inspanning, het is 7 keer zwaarder dan stappen. Daar je hierbij je eigen lichaamsgewicht moet optillen. Neem daarom in vergelijking met stappen een **nog** trager en regelmatig tempo aan.

Werkverdeling

- Ook al gaat het traplopen vrij vlot, toch vinden wij het raadzaam vooraleer de trap te beklimmen eventjes te stoppen en een goede diepe ademhaling te nemen.
- Rust bovenaan de trap of op je bed als je kort van adem bent. Doe pas de volgende handeling als je ademhaling terug onder controle is.
- Als de trap zwaar wordt moet je halverwege zeker een rustpauze inlassen.
- Indien nodig neem je meerdere onderbrekingen, let op je ademhalingsfrequentie.
- Zorg ervoor dat bovenaan de trap een hogere stoel staat zodat je een goede rusthouding kan aannemen om voldoende uit te rusten.

Werkwijze

- Als het nemen van de trap vrij vlot gaat kan je proberen over 1 a 2 treden in te ademen en over 2 a 3 treden uit te ademen. Doe dit in een vloeiende beweging. Inademen via de neus, uitademen met licht gesloten lippen.
- Indien het vorige patroon te moeilijk is, wat vaak voorkomt kan je volgend patroon uitproberen. Adem in over één trede en adem uit over twee treden. Probeer dit ook in een vloeiende beweging te doen.
- Indien bovenstaande patronen beiden echter te moeilijk zijn kan je volgend adem- en handelingspatroon uitproberen:
Adem langzaam uit met licht gesloten mond als je twee treden opgaat, wacht eventjes en adem paar maal in en uit. (neus in – mond uit) Vervolgens ga je terug over twee treden uitademen en terug eventjes wachten en de ademhaling controleren. Dit kan ook geprobeert worden over drie treden.
- Als het trappen nemen heel zwaar is kan je naar boven met **trede per trede** werkwijze. Zet eerst je sterkste been één trede hoger en blijf rustig staan. Adem paar maal in en uit en als je je andere been optilt moet je tijdens deze inspanning uitademen. Wacht en adem paar maal in en uit. Herhaal nu de handeling.
- Ga omgekeerd naar beneden gaan als je beenspieren verzwakt zijn. Dit is veiliger en minder inspannend.
- Als je toch iets de trap moet opdragen doe het dan als volgt: plaats de te dragen dingen drie treden hoger, blaas uit tijdens deze inspanning. Neem rustig adem en ga nu zelf twee treden omhoog terwijl je weer zachtjes uitblaast. Adem goed in en plaats de te dragen spullen weer drie treden hoger en blaas ondertussen uit, enzovoort.

- Indien de trap te voet nemen erg moeilijk is kunnen we u aanleren de trap te nemen al zittend. Doe het niet op handen en voeten.

Werkaanpassing / hulpmiddelen

- een hogere stoel, een krukje boven aan de trap is zinvol als het trap nemen een zware inspanning is.
- Verzamel voorwerpen aan de trap, vermijdt onnodig over en weer lopen.
- Draag voorwerpen naar boven dmv een schoudertas of rugzak.
- Indien trappen lopen te zwaar is, laat anderen zaken naar boven verdragen.
- Traplift, indien de trap nemen meer om meer onmogelijk wordt.
- Elementaire zaken verhuizen naar beneden, bvb het bed.

Besluit

- **Voorzie en aanvaard stops, rust voor je buiten adem bent!**
- **Voorzie een rustmoment voor de trap te nemen en een goede inademing**
- **Let op je ademhaling! Adem steeds uit bij de inspanning. Adem in over één trede en uit over twee treden als het traplopen heel zwaar is.**
- **Stap de trap op trager dan je gewoon stapt, trappen doen is een veel zwaardere inspanning!**
- **Voorzie bovenaan een rustpunt.**

**Paul Baten
Ergotherapeut
016 / 34 50 31
Herwerkte versie mei 2011**