

Longvolume rekruterende technieken

We passen longvolume rekruterende technieken toe als u moeite heeft met hoesten omdat uw ademhalingsspieren hier niet genoeg kracht meer voor hebben. We bootsen een zo diep mogelijke zucht na, zodat we een hoest opwekken.

Er zijn drie technieken: airstacken, manuele compressie en de hoestmachine.

Airstacken

Met deze techniek leert u hoe u uw luchtwegen open kunt houden en hoe u krachtiger kunt hoesten. Met een handbeademingsballon (zonder overdrukklepje) of een beademingsmachine wordt er lucht in uw longen geblazen totdat de grootst mogelijke longinhoud wordt bereikt. De doelen van airstacken zijn:

- de ademhalingsspieren uitrekken
- de luchtwegen doorgankelijk houden
- de longen goed ontplooien
- de borstkas soepel houden

We adviseren regelmatig te airstacken (2-3x daags). Belangrijk is dat u bij het inblazen van de lucht via een mondstuk uw lippen goed om het mondstuk sluit en uw adem inhoudt tussen de momenten dat lucht wordt ingeblazen. Indien airstacken met een mondstuk niet goed lukt, is het mogelijk met een mond-neusmasker te airstacken (een ander masker dan dat voor de beademing wordt gebruikt).

Manuele compressie

Bij deze techniek plaatst iemand zijn handen op uw buik, net onder uw ribbenboog. Vlak voor het hoesten (bijvoorbeeld na het airstacken) wordt uw buik naar binnen en schuin omhoog gedrukt. Door de ondersteuning van de handen wordt het hoesten mogelijk verbeterd.

Hoestmachine

De hoestmachine (cough-assist of coughlator) is een aparte machine. De machine helpt patiënten bij het ophoesten van slijm uit de luchtwegen. De machine blaast lucht de luchtwegen in en direct na het inblazen 'zuigt' het de lucht er weer uit met negatieve druk. Hierdoor ontstaat een krachtige uitademingsluchtstroom, net zoals bij spontaan hoesten, waardoor u slijm gemakkelijker kunt ophoesten. Het gebruik van de hoestmachine wordt ingezet op advies van de artsen van het CTB bij specifieke situaties.