



Ademhalingstherapie - Het adempatroon als tool om inspanningscapaciteit te boosten

Buitensporige kortademigheid tijdens inspanning komt zeer veel voor, zowel in het revalidatietraject van onze patiënt alsook bij onze sporter en topsporter (2/10). Het respiratoire systeem wordt niet onmiddellijk gezien als een beperkende factor bij inspanning. Recent onderzoek toont echter aan dat het adempatroon toch vaak een beperkende factor is, zelfs indien er geen symptomen worden gerapporteerd. Een dysfunctioneel adempatroon zal onze inspanning niet alleen beperken maar is vaak ook een oorzaak van medisch niet te objectiveren klachten zoals vermoeidheid, inspanningshoofdpijn, verzuring of krampen in de spieren, duizeligheid of abnormale bloeddruk of hartslag. De evaluatie van het adempatroon zou standaard ingebed moeten worden bij de opstart van revalidatie of coaching traject. In de praktijk merken we dat deze evaluatie bijna altijd

over het hoofd wordt gezien. Hierdoor leggen patiënten en sporters vaak een erg lange weg af van onnodige medische onderzoeken.

Inhoud

De inspanning kan door het adempatroon beperkt worden via specifieke mechanismen zoals work of breathing, inspanning gebonden arteriële hypoxemie, vermoeidheid van de respiratoire spieren en dyspnea.

- 1) de fysiologie van de ademhaling:
- 2) ademhaling als beperkende factor en dysfunctioneel adempatroon (DBP) in rust en bij inspanning
- 3) dysfunctioneel adempatroon testen en evalueren.
- 4) exercise induced bronchoconstriction (EIB) en exercise induced laryngeal obstruction (EILO)
- 5) Behandeling DBP, EIB en EILO
- 6) casus presentaties
- 7) praktijk

Doel

- Impact van het (dif)functioneel adempatroon op inspanningscapaciteit kennen
- inspanningsgebonden symptomen veroorzaakt door disfunctioneel adempatroon kennen en herkennen
- disfunctioneel adempatroon kunnen herkennen, testen en evalueren
- het onderscheid kunnen maken tussen DBP, EIB en EILO
- adempatroon gebonden informatie uit CPET kunnen halen en de longfunctie waarden kunnen gebruiken om CPET te evalueren.
- een geïndividualiseerd oefenprogramma kunnen opstellen voor patiënten en sporters met DBP, EIB, EILO

howest / ACADEMY