

Kinderen met astma

Mogelijkheden voor kinderen met astma

De kinderfysiotherapeut helpt uw kind met astma om vrij en met plezier te bewegen

Wat is astma?

Uw kind heeft astma. Dat heeft invloed op het dagelijkse leven van uw kind. Het is misschien sneller moe en de astma beperkt de omgang met vrienden en vriendinnen, zowel op school als bij het spelen. Al is astma niet te genezen, toch zijn bij veel kinderen de klachten met een goede behandeling wel onder controle te krijgen.

Ongeveer 5 tot 15 procent van de kinderen in Nederland heeft in meer of mindere mate last van astma. Bij astma zijn de luchtwegen vaak ontstoken en daardoor vernauwd. De gevolgen zijn onder meer kortademigheid, een piepende ademhaling en hoesten. Kinderen met astma hebben erg prikkelbare luchtwegen. Ook zijn ze vaak allergisch voor stof, stuifmeel of dieren. Astma en allergieën kunnen erfelijk zijn. Meestal verminderen de klachten naarmate een kind ouder wordt. In een aantal gevallen, bij een ernstige vorm van astma of bij ernstige longproblemen kan astma ook op latere leeftijd blijven bestaan of terugkomen. Kinderen van rokende ouders hebben op later leeftijd meer astma.

Dit kunt u zelf doen

Het is belangrijk dat er geen prikkelende stoffen zijn in de omgeving van uw kind. U kunt hiervoor de inrichting van uw huis aanpassen en geen meubels en stoffering gebruiken die veel stof of pluis veroorzaken. Buitenshuis is het voorkomen van prikkelende stoffen soms lastig. Het belangrijkste is dat er niet gerookt wordt in huis of in de buurt van uw kind.

Wat kan de kinderfysiotherapeut voor uw kind doen?

Heeft uw kind, ondanks goede medicijnen, toch een verminderde conditie of problemen met bewegen? Of heeft het moeite met ophoesten van slijm? De kinderfysiotherapeut kan uw kind begeleiden en adviseren. In de regel begint de kinderfysiotherapeut met een vraaggesprek om een goed beeld te krijgen van de klachten en mogelijkheden voor hulp.

Ook wordt uw kind lichamelijk onderzocht: wat gebeurt er als het zich inspannt, hoe is de spierkracht, hoe beweegt uw kind en hoe reageert de ademhaling?

De kinderfysiotherapeut probeert u en uw kind beter inzicht te geven in astma en de behandeling ervan. U hoort meer over de aard en het verloop van astma, de behandeling, de risico's en de vooruitzichten. De kinderfysiotherapeut helpt uw kind om zijn conditie te verbeteren en het plezier in bewegen weer terug te krijgen. Ook leert uw kind hoesttechnieken aan. Daarnaast kan de kinderfysiotherapeut helpen om 'therapietrouw te bevorderen': uw kind moet bijvoorbeeld dagelijks oefeningen doen en medicijnen innemen. Tot slot helpt de kinderfysiotherapeut uw kind de symptomen van de klachten te herkennen. Als uw kind controle heeft over die klachten, heeft het meer vertrouwen in de eigen mogelijkheden en minder angst om zich in te spannen.

U gunt uw kind het beste. Het kan voor u moeilijk zijn om te zien dat uw kind ondanks zijn inspanning bang is om te bewegen. Sporten is moeilijk voor uw kind en het kan op school misschien niet met alle



gymoefeningen meedoen. Nog lastiger is het als uw kind door de astma moeite heeft om bij een groep te horen. Daarmee kan het plezier in bewegen verdwijnen, terwijl voldoende beweging juist zo belangrijk is. Veel kinderen met astma hebben bovendien inspanningsastma. Door flinke inspanning zijn ze dan extra benauwd en hebben ze een piepende ademhaling. Met inspanningsastma kan uw kind echter wel sporten, als het de medicijnen maar op de juiste manier inneemt. De kindfysiotherapeut adviseert welke sport geschikt is en leert uw kind om klachten te herkennen en daar goed mee om te gaan.

Een gerichte warming-up, ruim voor het sporten, en het toepassen van ademcontrole kunnen de klachten verminderen. Ook kan het zijn dat de benauwdheid door het sporten na ongeveer tien minuten alweer afneemt. Uw kind leert de lichamelijke mogelijkheden te vergroten dankzij gerichte begeleiding door de kindfysiotherapeut.

Kinderen met ernstige astma krijgen door de benauwdheid soms een veranderde stand van de ribben en rug. Meestal is dit alleen in de periode van de benauwdheid. Behandeling kan dan zelfs nadelig zijn. Als die veranderde stand na de benauwdheidperiodes aanhoudt, kan kindfysiotherapie verstandig zijn. Door oefeningen te doen, kan uw kind rustiger en dieper ademen. De kindfysiotherapeut stelt in overleg met u een behandelplan op en bespreekt de resultaten na zes weken. Doorgaan met behandelen heeft immers alleen zin als de toestand van uw kind verbetert.

Heeft uw kind moeite met slijm ophoesten? De kindfysiotherapeut kan uw kind leren om dit op een effectieve manier te doen. Uw kind leert bijvoorbeeld 'huffen': dit is krachtiger uitademen dan normaal terwijl de keel geopend blijft. Als deze techniek niet genoeg helpt, dan wordt samen met uw kind naar een andere techniek gezocht.

