



Sint Maartenskliniek

## Airstacken

Door je spierziekte worden ook je ademhalingspijeren minder sterk. Hierdoor komt er tijdens een ademhaling minder lucht in je longen. Daarnaast wordt ook je ribbenkas minder soepel als je de ademhalingen oppervlakkiger uitvoert. Om deze redenen heeft de revalidatiearts je geadviseerd om te starten met airstacken. Op deze pagina lees je wat dat inhoudt.

### Wat is airstacken?

Airstacken betekent 'lucht stapelen'. Tijdens het ademen wordt er met een airstackballon extra lucht in je longen geblazen.

### Waarom ga je airstacken?

#### *1. Het verbeteren van de hoestkracht*

Door de spierziekte worden ook je ademhalingspijeren minder sterk. Hierdoor komt er tijdens een ademhaling minder lucht in je longen. Als de ademhaling minder diep is, krijgt slijm de kans om 'vast' te gaan zitten. Daardoor kan gemakkelijker een longontsteking ontstaan. Door te airstacken vul je alle longblaasjes met lucht en kun je het slijm gemakkelijker ophoesten.

#### *2. Het soepel houden van de borstkas*

De longen worden beschermd door een stevige ribbenkas. Deze beweegt mee met de ademhaling, maar wordt minder soepel als je de ademhalingen oppervlakkiger uitvoert. Door het airstacken wordt de inademing verdiept en komt de ribbenkas op de maximale inademingstand. Hierdoor behoudt de ribbenkas zijn beweeglijkheid. Dat is ook weer belangrijk bij het ophoesten.

## Informatie over airstacken

