



Folder huffen bij COPD



Huffen als onderdeel van de cognitieve gedragstherapie bij COPD.

COPD patiënten hebben overgevoelige luchtwegen. Deze overgevoeligheid heeft onder andere tot gevolg dat extra slijm wordt aangemaakt door de geprikkelde slijmklieren. Hierdoor ontstaat vernauwing van de luchtwegen, waardoor de patiënten zowel bij inspanning als in de rust meer of minder benauwdheidsklachten krijgen. Door de vernauwing van de luchtwegen ontstaan andere problemen zoals: hoesten, soms 't opgeven van sputum, et cetera. Omdat deze luchtpijpvernauwing plaats vindt in de longblaasjes waar de gaswisseling tot stand komt is de uitademing belemmerd.

Bij COPD is dus primair sprake van een chronische uitademingsstoornis, waar geen medicijnen voor bestaan die de beschadiging kunnen genezen; maar dus wel kunnen verlichten.

Huffen is een techniek om het slijm dat wordt geproduceerd en dat is blijven hangen, uit de longen te transporteren. Eerst wordt er diep en rustig ingeademd. Tot 10 tellen en daarna volgt er een



lange sterke uitademing “door het maken van een H-klank “ vanuit de keel. Door de zachte en laag in de borstholte opgebouwde druk wordt het slijm naar buiten gewerkt. Hierbij moet de rug gestrekt zijn, het hoofd losjes achterover gebogen en zijn de schouders laag om de luchtweg zo vrij mogelijk te hebben. De bedoeling is dat zonder die explosies van het hoesten, de COPD patiënt lucht achter het slijm krijgt en het zodoende naar buiten werkt.

Over het algemeen blijkt volgens wetenschappelijk onderzoek dat de gezondheidstoestand van COPD-patiënten bij wie het huffen in combinatie met cognitieve gedragstherapie wordt toegepast aanzienlijk stabiliseert.