

Ademhaling belangrijk voor patiënten met hartfalen

Slechte belastbaarheid bij hartfalen

De laatste jaren is duidelijk geworden dat inspanningsoefeningen gunstig zijn voor patiënten met hartfalen, maar nu blijkt ook een heel specifieke vorm van training van de ademhaling te helpen. Patiënten waarvan de hartpomp slecht functioneert zijn gauw buiten adem en kunnen weinig inspanning leveren, waardoor zij zich beperkt voelen en hun kwaliteit van leven achteruit gaat. Hun belastbaarheid blijkt nu mede gevolg te zijn van een te geringe conditie in de inademspieren. Wanneer deze heel specifiek getraind worden, gaat de algehele belastbaarheid en daarmee het welbevinden vooruit.

Inademweerstandstraining

Er werd een apparaat ontwikkeld waarmee de deelnemer door een mondstuk inademt en waarmee de maximale inademkracht kan worden gemeten. Daarna is training mogelijk op een precies gedoseerd percentage van de maximale inademkracht. Er werden twee groepen vergeleken, een groep van 20 patiënten trainde op 60% van de maximale inademkracht (dat is dus een werkelijke training), de andere groep van 15 patiënten ademde door het mondstuk op 15% van de maximale inademkracht (dat is dus een pseudo-training). Het apparaatje, de TRAINAIR, is in de handel en via internet te verkrijgen (www.trainair.co.uk). De training was drie maal per week en duurde tien weken.

Verbetering

De groep die werkelijk trainde vertoonde niet alleen een toename van de tijd dat ze een maximale inademkracht konden volhouden, maar ook nam de capaciteit tot zuurstof opname tijdens belasting toe. Ze konden daardoor een grotere afstand afleggen gedurende zes minuten en vonden deze inspanning minder zwaar. De hartslag in rust daalde en de kwaliteit van leven nam toe. In de groep die niet echt trainde, de controlegroep, was er nauwelijks verandering.

Sterk middenrif

De onderzoekers denken dat mogelijk de slechte hartpomp bij deze patiënten hoge eisen stelt aan het middenrif, waardoor meer bloed naar de inademspier gaat dan normaal. Dit bloed wordt onttrokken aan de doorbloeding van de skeletspieren en draagt daardoor bij tot de achteruitgang in fysieke conditie. Wanneer het middenrif heel specifiek getraind wordt neemt de kracht en effectiviteit toe waardoor het met minder bloed toekan en het bewegingsapparaat weer meer kan ontvangen.

Bron: I Latouaris, A Dritsas, MD Brown, et al. *Inspiratory muscle training using an incremental endurance test alleviates dyspnea and improves functional status in patients with chronic heart failure*. European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, 2004, 11-6: 489-496