

## Inspiratory Muscle Training (IMT)

Uw fysiotherapeut bepaalt voor u de juiste trainingsweerstand.

U mag deze training zelfstandig of met hulp van de verpleegkundige gedurende de dag herhalen voor een optimaal resultaat.

### Stap voor stap:

1. Zorg dat u gemakkelijk zit
2. Sluit de lippen om het mondstuk
3. Knijp de neus dicht of gebruik een neusklem
4. Adem diep in door het mondstuk

### Hoe vaak moet ik oefenen?

Frequentie: 3 x 8 herhalingen

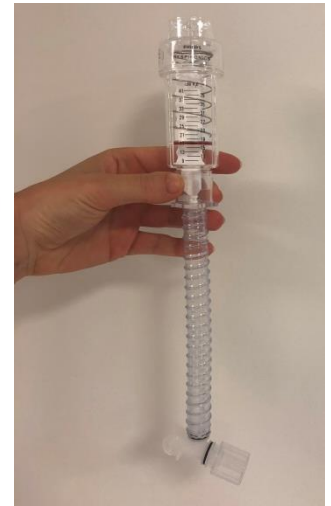
Neem na 8 herhalingen 2 minuten pauze

De training 3 x daags herhalen

Zwaarte: BORG 5-7 (0-10)

\*bij vragen of twijfels laat uw verpleegkundige contact opnemen met de fysiotherapeut

\*\* uw fysiotherapeut zal de weerstand bijstellen indien nodig



\* IMT is ook toepasbaar op tracheostoma (gecufft)

## Expiratory Muscle Training (EMT)

Uw fysiotherapeut bepaalt voor u de juiste trainingsweerstand.

U mag deze training zelfstandig of met hulp van de verpleegkundige gedurende de dag herhalen voor een optimaal resultaat.

### Stap voor stap:

1. Zorg dat u gemakkelijk zit
2. Sluit de lippen om het mondstuk
3. Knijp de neus dicht of gebruik een neusklem
4. Blaas diep uit door het mondstuk

### Hoe vaak moet ik oefenen?

Frequentie: 3 x 8 herhalingen

Neem na 8 herhalingen 2 minuten pauze

De training 3 x daags herhalen

Zwaarte: BORG 5-7 (0-10)

\*bij vragen of twijfels laat uw verpleegkundige contact opnemen met de fysiotherapeut

\*\* uw fysiotherapeut zal de weerstand bijstellen indien nodig

