

## **Wat te doen bij kinderen met astma**

Astma kan het uw kind moeilijk maken. Direct, door lichamelijke problemen zoals vermoeidheid, maar ook indirect, door beperkingen in de omgang met vriendjes en vriendinnetjes, zowel op school als bij het spelen. Astma is niet te genezen, maar bij veel kinderen zijn de klachten wel onder controle te krijgen met een goede behandeling. Het is belangrijk om trouw de juiste medicatie in te nemen en prikkelende stoffen zoals sigarettenrook te vermijden. Daarnaast kan goede informatie en begeleiding door een kinderfysiotherapeut uw kind helpen om zich vrijer en met plezier te bewegen. Het is veel waard om te zorgen voor een goede lichamelijke conditie door sport- en spelactiviteiten.

### **Wat is astma?**

Ongeveer 5 tot 15 procent van de kinderen in Nederland heeft in meer of mindere mate last van astma. Bij astma zijn de luchtwegen chronisch ontstoken en daardoor vernauwd. De gevolgen zijn onder meer kortademigheid, een piepende ademhaling en hoesten. Mensen met astma hebben erg prikkelbare luchtwegen. Ook zijn ze vaak allergisch voor stof, stuifmeel of dieren. De aanleg voor astma en allergie kan erfelijk zijn. Meestal verminderen de klachten naarmate een kind ouder wordt. Maar in een aantal gevallen, bij een ernstige vorm van astma of een ernstig gestoorde longfunctie, is het mogelijk dat astma ook op latere leeftijd blijft bestaan of terugkomt. Als ouders en/of kinderen roken, komt astma op latere leeftijd meer voor.

### **Wat kunt u zelf doen?**

Naast medicatie en eventuele begeleiding door uw kinderfysiotherapeut, kunt u zelf ook het nodige doen om astmaklachten bij uw kind te voorkomen. Het is namelijk 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.

### **Naar de kinderfysiotherapeut**

Heeft uw kind, ondanks goede medicijnen, toch klachten van een verminderde conditie, een verminderde beweeglijkheid van de romp en/of last van ophoesten van slijm? Dan kan de kinderfysiotherapeut voor begeleiding en advies zorgen. In de regel begint de kinderfysiotherapeut met een vraagesprek om een goed beeld te krijgen van de klachten en mogelijkheden voor hulp. Ook wordt uw kind lichamenlijk onderzocht: wat gebeurt er als het zich inspant, hoe is de spierkracht, de beweeglijkheid en de ademhaling?

### **Wat kan kinderfysiotherapie voor uw kind doen?**

De begeleiding van de kinderfysiotherapeut is ten eerste gericht op het 'beter inzicht krijgen in de aandoening en behandeling van astma'. De kinderfysiotherapeut vertelt uw kind en u over de aard en het verloop van astma, de behandeling, de risicofactoren en de prognose. De behandeling bestaat uit het helpen van kinderen om hun conditie te verbeteren, het verhelpen van eventueel verminderde beweeglijkheid en het aanleren van hoesttechnieken. Ten tweede kan de kinderfysiotherapeut helpen om 'therapietrouw te bevorderen'. Het dagelijks innemen van medicatie legt soms een zware druk op de schouders van u en uw kind. Uw kind zal zelf moeten leren 'aanvoelen' wat de beste manier is om met astma om te gaan, waarbij medicatie bijvoorbeeld een onderdeel is. Tot slot helpt de kinderfysiotherapeut om 'beter om te gaan met klachten'. Uw kind leert herkennen wat de

betekenis is van zijn of haar klachten. Controle over de klachten geeft een kind meer vertrouwen in de eigen mogelijkheden en minder angst voor inspanning.

### **Een verminderde conditie**

Kinderen met astma hebben soms een verminderde conditie of zijn bang om te bewegen. Daardoor kunnen ze niet goed meekomen met sporten, vallen uit tijdens de gymles of worden zelfs buitengesloten op het schoolplein. Zo verdwijnt het plezier in bewegen, terwijl voldoende beweging juist zo belangrijk is. Veel kinderen met astma hebben bovendien inspanningsastma. Een flinke inspanning leidt dan tot extra benauwdheid, piepende ademhaling of pijn op de borst. Met inspanningsastma kan uw kind echter wel sporten, als het maar op de juiste wijze medicatie inneemt. De kinderfysiotherapeut 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 zijn of haar fysieke mogelijkheden vergroten dankzij de gerichte begeleiding door de kinderfysiotherapeut.

### **Een verminderde beweeglijkheid**

Kinderen met ernstige astma kunnen door de benauwdheid soms een veranderde stand van de ribben en rug krijgen. Meestal is dit alleen in de periode van de benauwdheid. Behandeling is dan onnodig. Maar als de veranderde stand, na de benauwdheidsperiodes, aanhoudt kan kinderfysiotherapie verstandig zijn. Het gaat dan om oefeningen die de beweeglijkheid en de spierkracht bevorderen. De kinderfysiotherapeut zal in overleg met u een behandelplan opstellen en na zes weken evalueren. Voortzetting van de behandeling is immers alleen zinvol als verbetering optreedt.

### **Slijm ophoesten en huffen**

Heeft uw kind last van slijm ophoesten? De kinderfysiotherapeut kan uw kind leren om dit op een effectieve manier te doen. Daarnaast leert uw kind '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.

### **Meer informatie**

De kinderfysiotherapeut geeft informatie, advies en oefeningen. Hij of zij gaat gericht in op specifieke problemen rondom astma bij uw kind. Aarzel niet om te overleggen met uw arts of de kinderfysiotherapeut als u vragen heeft.

Voor gerichte informatie over kinderfysiotherapie kunt u terecht op [www.kinderfysiotherapie.nl](http://www.kinderfysiotherapie.nl).

Voor meer informatie over astma op [www.astmafonds.nl](http://www.astmafonds.nl) of [www.astmakids.nl](http://www.astmakids.nl).

Als u nog vragen heeft, overleg dan met uw fysiotherapeut.