

## Shaker

*U heeft slijm in de longen wat moeilijk op te hoesten is. Om dat gemakkelijker te maken heeft u van de fysiotherapeut een Shaker gekregen om mee te oefenen. Hieronder vindt u informatie over de werking en het gebruik ervan.*

### Wat is het?

De Shaker is een hulpmiddel voor de longen en is eenvoudig in gebruik. Het zorgt ervoor dat vastzittend slijm in de longen wordt losgemaakt. Vroeger werd dit apparaat een flutter genoemd. Het is geschikt voor patiënten met chronische bronchitis, bronchiëctasieën, emfyseem, cystic fibrosis of astma. Bij operaties aan de borstkas en bovenbuik kan het gebruik van de shaker nuttig zijn.

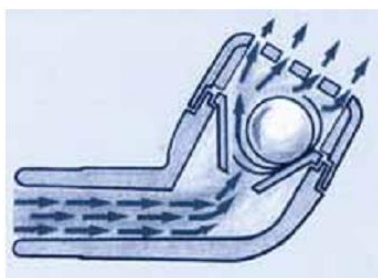
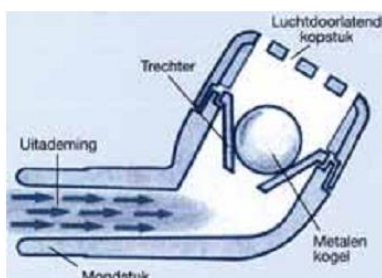


### Wat doet het?

Binnen in de Shaker ligt een verzwaarde metalen bal. Tijdens de uitademing rolt de bal omhoog en valt weer terug door zijn eigen gewicht. Dit op en neer bewegen van de bal gaat heel erg snel en geeft een trillend gevoel.

Deze trillingen en de lichte weerstand bij het uitademen tegen de bal hebben een paar voordelen:

- De kleinere luchtwegen gaan meer open staan waardoor de lucht dieper in de longen kan komen. Het ademhalen gaat gemakkelijker en de kortademigheid neemt af.
- Het slijm wordt dunner en het gaat losser zitten zodat het ophoesten gemakkelijker wordt. Doordat het slijm beter wordt verwijderd worden ook de ziektekiemen beter afgevoerd. Hierdoor wordt de kans op ontstekingen en verergering van het ziektebeeld kleiner.



[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)  
[mijn.meandermc.nl](http://mijn.meandermc.nl)

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten  
(Gezondheidscentrum Scala Medica)  
Chopinstraat 2D  
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

**Postadres:**  
Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

**Telefoonnummers:**  
Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

**KvK Gooi en Eemland:**  
32082917

## Hoe gebruikt u de Shaker?

Het beste kunt u zittend oefenen met de ellebogen op tafel (zie plaatje 1). Doe de oefeningen in de volgorde die hieronder beschreven staat:

1. Begin met de ademhalingsoefeningen:
  - Adem diep in en adem uit met getuitede lippen, 5 keer uitvoeren.
  - Adem diep in en houd de adem 3-5 tellen vast, adem uit met getuitede lippen, 5 keer uitvoeren.
2. Oefenen met de Shaker:
  - Houd met de ene hand de Shaker in een horizontale positie (zie plaatje 2) en plaats uw lippen om het mondstuk heen.
  - Met de andere hand houdt u de wangen vast om te voorkomen dat ze meetrillen.
  - Adem zo diep mogelijk in door de neus en adem zo krachtig mogelijk uit door de Shaker. Herhaal 3-5 keer. Daarna haalt u het apparaat uit de mond en doet u de oefeningen om slijm op te hoesten (zie hierna).
3. Oefeningen om slijm op te hoesten:
  - Huffen; met open mond de lucht uitstoten alsof u een bril of spiegel bevochtigt. Probeer te variëren met de kracht! Doorhoesten bij een hoestprikkel.
  - Bij uitblijven hoestprikkel proberen krachtig te hoesten.

Herhaal de 3 stappen tot u slijm heeft opgehoest. Oefen niet langer dan 10-15 minuten achter elkaar.

U kunt de trillingen aanpassen door harder of zachter te blazen. Als u de Shaker een beetje naar boven kantelt (door het uiteinde iets op te tillen) nemen de weerstand en de trillingen toe. Hierdoor heeft de Shaker meer effect.



Plaatje 1, zithouding.



Plaatje 2, vasthouden van de Shaker.

## Hoe vaak kan de Shaker gebruikt worden?

U kunt de Shaker op alle tijden van de dag en zo vaak als u wilt gebruiken. Met name in de ochtend is het slijm vaak taai en moeilijk op te hoesten en kan de Shaker snel voor verlichting van de benauwdheid zorgen. Bij voorkeur oefent u met de Shaker voordat u de longmedicijnen inneemt.

Onderbreek het oefenen als u kortademig of duizelig wordt. Adem een aantal keer rustig door en ga verder met oefenen als de kortademigheid en duizeligheid verdwenen zijn.

## Hygiëne en schoonmaken

De Shaker is voorzien van een bacteriefilter. Na gebruik wordt geadviseerd om alle onderdelen met warm zeepwater schoon te maken, af te spoelen en op een schone doek aan de lucht te laten drogen. De Shaker is vaatwasmachinebestendig en kan met alcohol worden gereinigd. Gebruik geen chloorhoudende producten.



Plaatje 3, de verschillende onderdelen.

## Vergoeding shaker door zorgverzekeraar

Alle zorgverzekeraars vergoeden de eerste aanvraag van een Shaker. Mocht u al eerder een vergoeding hebben gehad voor een Shaker dan is het per zorgverzekeraar verschillend of dit nogmaals wordt vergoed. Neem in dat geval contact op met uw zorgverzekeraar. De fysiotherapeut kan een aanvraag voor u regelen. Heeft u nog vragen, stel ze dan aan uw behandelend fysiotherapeut.