

## Astma

Astma kan bij uw kind lichamelijke problemen veroorzaken, zoals vermoeidheid. Het kan uw kind echter ook beperken in de omgang met vriendjes en vriendinnetjes.

Astma is weliswaar niet te genezen, maar met een goede behandeling zijn de klachten wel onder controle te krijgen. Goede informatie en begeleiding door een kinderfysiotherapeut helpt uw kind om zich vrijer en met plezier te bewegen. Samen met de kinderfysiotherapeut werken we aan het opbouwen van een goede lichamelijke conditie door sport- en spelactiviteiten.

In deze folder leest u wat de kinderfysiotherapeut kan doen om uw kind met astma te behandelen.

## Wat is astma?

Ongeveer 5 tot 15 procent van de kinderen in Nederland heeft last van astma. Bij astma zijn de luchtwegen chronisch ontstoken en daardoor vernauwd. De gevolgen zijn 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 allergieën kan erfelijk zijn.

Meestal verminderen de klachten naarmate een kind ouder wordt. Bij een ernstige vorm van astma of een ernstig gestoorde longfunctie, kan het probleem terugkomen of zich versterken. Als ouders en/of kinderen roken, komt astma op latere leeftijd meer voor.

## Onderzoek

De kinderfysiotherapeut geeft u en uw kind meer informatie over astma en vertelt over de behandeling. Belangrijk is dat uw kind op de goede manier medicijnen gebruikt. Zij onderzoekt de algemene conditie, beoordeelt de beweeglijkheid en de spierkracht rond het borstgebied en de ribben en bekijkt de ademhalings- en hoesttechnieken van uw kind.

## Therapie

De kinderfysiotherapeut kan u vertellen welke sporten geschikt zijn en leert uw kind om de klachten te herkennen en daarmee om te gaan. Uw kind leert een goede warming-up te doen en de ademcontrole toe te passen. Zo helpt de kinderfysiotherapeut uw kind aan een betere conditie, zodat hij of zij weer plezier krijgt in bewegen.

Daarnaast kan de kinderfysiotherapeut uw kind helpen met verminderde beweeglijkheid en het aanleren van hoesttechnieken.

Tot slot helpen we uw kind om 'beter om te gaan met klachten', zodat hij/zij leert herkennen wat de betekenis is de klachten. Controle over de klachten geeft een kind meer zelfvertrouwen en rust.

## Meer informatie

Voor gerichte informatie over kinderfysiotherapie kunt u terecht op <http://www.kinderfysiotherapie.nl>; voor meer informatie over astma op <http://www.astmafonds.nl> of <http://www.astmakids.nl>.