



Flutter

U heeft een flutter van de fysiotherapeut meegekregen. In deze folder vindt u informatie over het gebruik van een flutter.

Wat is een flutter en hoe werkt het?

De flutter bestaat uit een wit pijpje met een kogel erin, zie figuur 1. Tijdens het uitademen rolt deze kogel in een snel ritme heen en weer in de flutter. Hierdoor worden er trillingen veroorzaakt. Deze trillingen zorgen ervoor dat het slijm in de longen wordt losgetrild en dunner wordt.



Figuur 1

Door deze trillingen kunnen de wangen ook gaan meetrillen. Het is daarom van belang dat u de wangen vastgehoudt tijdens het gebruiken van de flutter.

Er komt door het gebruik van de flutter meer lucht achter het slijm, waardoor het beter kan worden verplaatst en opgehoest. Door het verminderen van slijm wordt u minder kortademig en neemt de kans op een longontsteking af.

Hoe gebruik ik de flutter?

- Ga goed rechtop zitten.
- Zet de flutter in de mond en sluit de lippen goed om het mondstuk.
- Zorg dat de flutter in een goede hoek staat, dus goed horizontaal, zie figuur 2.



Figuur 2

- Pak met de andere hand beide wangen vast, zie figuur 3.
- Adem maximaal in door de neus.
- Adem vervolgens zo lang mogelijk uit door de flutter.



Figuur 3

- Herhaal bovenstaande, maar adem nu (in plaats van zo lang mogelijk) zo krachtig mogelijk uit.
- Haal de flutter uit de mond, waarna u het losgetrilde slijm kunt ophoesten.



Hoe vaak moet ik de flutter gebruiken

De flutter kan op alle tijden van de dag en zo vaak als nodig gebruikt worden.

Hoe moet ik de flutter schoonmaken?

Reinig de flutter één keer per week. Haal alle onderdelen uit elkaar en reinig het in een sopje met afwasmiddel. Daarna goed afspoelen en laten drogen.

