

Astma blijft een zware stempel drukken op het leven van astmatische kinderen, adolescenten en ook dat van hun ouders. Sportactiviteiten, schoolresultaten en zelfs het beroepsleven van de ouders gaan er vaak heel erg onder leiden.

Uitlokkende prikkels

Astma kan uitgelokt worden door verschillende prikkels en niet elk kind reageert op dezelfde prikkels. Er zijn prikkels die allergische reacties uitlokken en andere stoffen kunnen dan weer irriterend zijn voor de luchtwegen.

De meest voorkomende prikkels zijn:

Infectie

Bij jonge kinderen zijn infecties de vaakst voorkomende uitlokkers van astma-aanvallen. Bij een astmatisch kind kan een goedaardige virale infectie voldoende zijn om een astma-aanval uit te lokken. Deze aanval uit zich in een piepende ademhaling.

Huisstofmijt

Een huisstofmijtenallergie komt zeer vaak voor bij schoolkinderen. Om de klachten te verminderen moet contact met de huisstofmijt vermeden worden. Klaslokalen, turnzaal en kleedkamers moeten regelmatig verlucht en degelijk gepoetst worden. De turnkledij moet regelmatig gewassen worden, een turnzak die wekenlang op school blijft liggen is de ideale kweekplaats voor huisstofmijten.

Inspanning

Veel kinderen met astma hebben last bij inspanningen (lopen, springen, fietsen, zwemmen). Bij zware inspanningen ga je hyperventileren en adem je door de mond. De lucht die via de mond ingeademd wordt is koud en droog. Uitdroging en afkoeling veroorzaken een vernauwing van de luchtwegen bij kinderen met inspanningsastma.

De lucht die we via onze neus inademen is verwarmd en bevochtigd voor ze in onze longen terechtkomt. Als we bij zware inspanningen koude en droge lucht inademen veroorzaakt dit een vernauwing van de luchtwegen bij kinderen die inspanningsastma hebben.

Soms treden de symptomen al op tijdens de inspanning, maar in de meeste gevallen duiken ze op kort na het

stoppen van de inspanning. Hoesten is vaak een eerste uiting van een nakende aanval.

Sigarettenrook

Voor kinderen met astma is tabaksrook zeer irriterend. (ook passief roken!)

Graspollen en boompollen

Kinderen met astma die allergisch zijn voor pollen, hebben tijdens het pollenseizoen vooral last in de buitenlucht.

Koud en mistig weer

Bij astmatische kinderen vernauwen de luchtwegen bij dergelijke weersomstandigheden.

Huisdieren

Kinderen met astma die allergisch zijn voor huisdieren, moeten elk contact met dieren vermijden. Deze kinderen kunnen zelfs na onrechtstreeks contact met deze dieren een astma-aanval krijgen. Zo kan een kind dat zeer allergisch is voor katten, een astma-aanval krijgen door naast een vriendje te zitten dat thuis een kat heeft.

Luchtvervuiling

Uitlaatgassen van auto's, ozon en andere luchtvervuiling kunnen irriterend zijn voor kinderen met astma en kan hun astma verergeren.

Hevige emotie

Angst, psychische druk of woede zijn voorbeelden van emoties die bij een astmatisch kind een aanval kunnen uitlokken. Zo'n astma-aanval komt meestal voor in combinatie met hyperventilatie.

Schimmels

Kinderen met astma zijn zelden allergisch voor schimmels. Wel kan een te hoge luchtvochtigheid binnenshuis problemen geven.

Anderen irriterende stoffen

Krijt, witsel voor turnpantoffels, scherpe geuren (van verf of parfum) kunnen ook een aanval uitlokken.

De behandeling

Astma kan goed behandeld worden. De behandeling wordt individueel aan het kind aangepast.

Soms kan het vermijden van de uitlokkende prikkels voldoende zijn, bijv. als het kind enkel last heeft als het in contact komt met huisdieren.

Daarnaast zijn er ook kinderen die medicatie nodig hebben.

Er bestaan twee soorten medicatie, de onderhoudsmedicatie en de crisismedicatie:

- Onderhoudsmedicatie werkt preventief tegen het ontstekingsproces in de luchtwegen en grijpt in op de oorzaak van het astma. Het is een traagwerkende medicatie en moet dagelijks ingenomen worden, zoals de arts het heeft voorgeschreven.
- Crisismedicatie is een snelwerkende medicatie die enkel gebruikt wordt bij klachten. Deze medicatie zorgt dat de luchtwegen zich terug kunnen ontspannen maar heeft geen invloed op het onderliggende probleem van de ontsteking van de luchtwegen. Met een goede onderhoudsmedicatie kunnen we de astmasymptomen onder controle houden en vermindert de behoefte aan crisismedicatie.

Bij slechts 2% van de kinderen is het astma moeilijk onder controle te houden.

Medicatie bestaat in de vorm van doseeraërosol (puffs) eventueel met voorzetkamer of ballon, poederinhalatoren of via verneveloplossingen (aërosols).

Elk kind zijn eigen puff

Niet alle puffs bevatten dezelfde medicatie. Er worden een 8-tal verschillende geneesmiddelen gebruikt om astma te behandelen. Puffs bestaan in verschillende dosissen en bevatten ook vaak een combinatie van twee geneesmiddelen.

En natuurlijk moet ook om hygiënische redenen ieder kind zijn eigen puffer gebruiken.

Sport is belangrijk

Kinderen met astma hebben regelmatig benauwdheidsaanvallen tijdens het sporten. Dat is dan ook de reden waarom deze kinderen sport en beweging gaan vermijden. Toch hebben kinderen met astma die regelmatig sporten minder last van astma-aanvallen, hebben minder medicatie nodig en zijn minder afwezig op school. Het is dus belangrijk dat kinderen met astma extra gestimuleerd worden om te sporten.

Met de moderne astmathherapie moet elk kind met licht tot matig astma in staat zijn om te sporten. Mits een goede behandeling en begeleiding is zelfs competitie toegestaan.

Een kind dat inspanning vermijdt zal hiervan alleen maar nadelen ondervinden. Qua conditie gaat het kind achteruit, er is minder reserve en als er enige inspanning geleverd wordt is er sneller ademnood.

Een kind dat wel regelmatig aan sport doet zal veel fitter zijn en progressief in staat zijn tot grotere inspanningen. Astmatische kinderen leren door het sporten ook beter omgaan met hun ziekte, ze leren hun grenzen kennen en verleggen, hun zelfvertrouwen neemt toe en hun angsten verminderen.

Wat te doen bij een astma-aanval tijdens de turnles?

- Stop onmiddellijk de inspanning.
- Laat het kind tot rust komen in een comfortabele zithouding.
- Laat het kind rustig uitademen, (leg geen nadruk op inademen, hyperventilatie bevordert het gevoel van benauwdheid).
- Laat het kind zijn medicatie nemen.

Hoe wordt een puff met luchtwegverwijdende medicatie gebruikt bij een aanval tijdens de turnles:

- Verwijder het dopje van de puff.
- Goed schudden.
- Plaats het mondstuk van de voorzetkamer in de mond van het kind.
- 2 puffs verstuiven in de voorzetkamer.
- Laat het kind langzaam 5 maal inademen via de voorzetkamer. De behandeling mag indien nodig na 5 minuten herhaald worden. Er mogen tot 6 puffs toegediend worden op 15 minuten bij zeer ernstige kortademigheid.

Hoe kunnen we astmasymptomen opmerken tijdens de turnles

Let op de volgende symptomen:

- Benauwdheid
- Kortademigheid
- Piepende ademhaling

- Hoest
- Prikkelhoest is meestal het beginsymptoom

Een kind dat ondermaats presteert tijdens de sportles, verdient extra aandacht. De vraag is dan wat de reden is van het fysiek achterop blijven. Is het kind niet gemotiveerd, heeft het een slechte conditie, vermijdt het kind inspanningen omdat die ademhalingsklachten met zich meebrengen of gaat het om een andere lichamelijke ziekte dan astma. Ook het dikkertje dat moeilijk meekan, kan astma hebben, en zit dan in een vicieuze cirkel (inspanningsastma – vermijdingsgedrag – verdikken - nog moeilijker bewegen, ...) .

Praktische tips bij inspanningsastma

- Sport zoveel als kan in een warme en vochtige omgeving (bijv. zwemmen).
- Vermijdt koude en droge lucht.
- Adem tijdens het sporten in de buitenlucht zoveel mogelijk door je neus, zodat de ingeademde lucht bevochtigd en voorverwarmd wordt.
- Een sjaal voor de neus en mond kan bij koud weer een aanval helpen voorkomen (zorg wel dat het kind zijn eigen sjaal gebruikt).
- Zorg voor een langzame en goede opwarming.
- Zorg eveneens voor een langzame afkoeling.
- Laat een kind met astma sporten op zijn eigen tempo.
- Voor een betere bescherming zullen sommige kinderen (op voorschrift van de behandelende arts) voor het begin van de inspanning een puff moeten nemen.

Bron:

*Vlaamse Wetenschappelijk Vereniging voor jeugdgezondheid
Astma op school*

Verantw. uitg. : Marc Van Eylen, Oudebaan 44, 3360 Bierbeek

Ondernemingsnummer 0474.757.986 – RPR LEUVEN

ASTMA BIJ SCHOOLKINDEREN



Contactgegevens

Astma en Allergiekoepel vzw
Staatsbaan 165
3460 Bekkevoort

e-mail: Info@astma-en-allergiekoepel.be

website: www.astma-en-allergiekoepel.be

gratis infolijn: 0800/84321