Ademoefeningen bij slijm in de longen of kortademigheid

Door een longziekte of na een longoperatie kunt u soms last hebben van slijm in de longen. Het kan u dan veel inspanning kosten om dit op te hoesten. Ook kan het hoesten pijnlijk zijn of bent u kortademig.

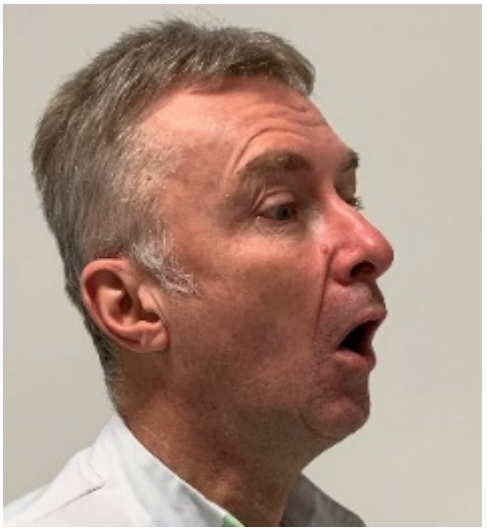
Hieronder staan ademoefeningen die u helpen om het slijm makkelijker op te hoesten en om beter om te gaan met kortademigheid.

Ademoefening ophoesten van slijm

De volgende oefening is om het slijm dat zich in de longen bevindt, te verwijderen met zo weinig mogelijk inspanning. De beste houding om dit te oefenen is door zo veel mogelijk rechtop te zitten in bed of in de stoel.

Voer de volgende stappen rustig na elkaar uit:

1. Adem rustig in via uw neus. Tuit uw lippen en adem uit via uw mond. Herhaal dit 5 tot 8 keer. Ontspan en concentreer op de ademhaling.
2. Adem maximaal diep in via uw neus. Probeer de lucht 4 seconden vast te houden. Tuit uw lippen en adem daarna rustig uit via uw mond. Herhaal dit 3 tot 5 keer. Met deze oefening komt de lucht overal in uw longen en wordt het slijm losgemaakt. Er komt nu lucht achter het slijm en dat helpt om het hoger in de longen te laten komen.
3. Adem rustig in en hierna **snel** en en **kort** uit met geopende mond (huffen). Zie foto hiernaast. Herhaal dit 3 keer. De lucht komt hierdoor heel snel uit de longen en neemt het slijm een beetje mee naar boven. Doe alsof u op een bril ademt om deze schoon te maken. Neem steeds ongeveer 5 seconden de tijd tussen de herhalingen.



4. Probeer krachtig te hoesten.

U kunt deze 4 stappen herhalen tot u het gevoel heeft dat er geen slijm meer aanwezig is in de longen. Lukt het niet meteen om het slijm hiermee op te hoesten? Probeer het dan een uur later nog een keer.

Het kan zijn dat u tijdens stap 2 of 3 een hoestprikkel krijgt. Dit betekent dat het slijm al hoog in de longen is gekomen. Probeer

dan meteen krachtig te hoesten.

Ademoefening bij kortademigheid

Deze oefeningkunt u doen als u erg kortademig bent. Bijvoorbeeld na inspanning of na het hoesten:

1. Adem rustig en diep in via uw neus. Probeer buikademhaling toe te passen.
2. Tuit uw lippen en adem langzaam uit via uw mond. Zie foto hiernaast.

Let op

Zorg ervoor dat uw ademhaling tijdens het inademen zo laag mogelijk in uw buik komt. Dit kunt u controleren door uw handen op uw buik te leggen en te zorgen dat uw handen omhoog komen tijdens het inademen. Bij de uitademing kunt u zelf helpen, door uw handen een klein beetje naar binnen te drukken. Probeer erop te letten dat uw schouders tijdens de inademing niet te veel omhoog gaan.

U kunt oefening zo vaak herhalen als u wilt. Als het goed gaat, kunt u dit ook tijdens het lopen proberen.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

257206012026