

Ademhalingsoefeningen voor patiënten met disfunctionele ademhaling

Hieronder staan de ademhalingsoefeningen uitgelegd, die uw fysiotherapeut met u heeft besproken. Het is belangrijk dat u in de eerste tijd dit drie keer per dag oefent. Wanneer u de oefeningen redelijk onder de knie hebt, kunt u het oefenen verminderen naar één keer per dag.

Ontspanning

Om rustig en ontspannen te kunnen ademen, is het belangrijk dat u zelf ontspannen bent.

- Probeer voordat u gaat oefenen te voelen of er veel spanning in bijvoorbeeld uw nek en schoudergebied is.
- Leg tijdens het oefenen uw handen ontspannen op uw buik en laat de ellebogen op de stoelleuning (of in een lig op de ondergrond) leunen.
- Zet uw beide voeten plat op de grond en ga goed rechtop zitten met uw rug ontspannen tegen de rugleuning.

Om te controleren of uw schouders ontspannen zijn, trekt u ze allebei op naar uw oren en laat ze vervolgens met een diepe zucht vallen. Op deze manier bent u goed ontspannen.

Ademhalingsoefening 1: Pursed lips breathing

Deze oefening kunt u doen als u erg kortademig bent, bijvoorbeeld tijdens of na een inspanning of na het hoesten. Daarnaast is het een goede manier om te zorgen dat u rustiger gaat ademen, doordat u de adem langzaam uitblaast. *Zie figuur 1.*

- Adem rustig en diep in via de neus.
- Adem langzaam uit via de mond met getuile lippen, alsof u een kaarsje uitblaast.



Figuur 1. Pursed lips breathing

Ademhalingsoefening 2: Adempauze

Als u snel ademt of hyperventileert, daalt de hoeveelheid koolstofdioxide in uw bloed. Dit heeft invloed op allerlei processen in uw lichaam en zorgt er onder andere voor, dat u geprikkeld wordt om juist nog sneller te ademen.

Het is dus belangrijk om deze vicieuze cirkel te doorbreken door rustiger te gaan ademen. Dit kunt u doen door de adempauze te vergroten. De adempauze is de tijd tussen een uitademing en inademing.

- Ga rustig zitten of liggen en adem rustig in en uit.
- Concentreer u op uw ademhaling: voel dat u inademt, even de adem inhoudt, uitademt, even pauzeert en vervolgens weer inademt.
- Probeer de pauze na de uitademing met enkele seconden te verlengen, adem weer in ruim, voordat u naar adem zou moeten happen.
- Adem rustig uit en herhaal dit vervolgens.

Oefen het verlengen van de adempauze eerst in lig- of zithouding, als dit lukt dan staand, daarna tijdens activiteiten. Als het lukt kunt u proberen de adempauze steeds meer te verlengen.

Ademhalingsoefening 3: Buikademhaling

Tijdens het inademen moet u proberen om de ademhaling naar de buik te brengen. Ademen via de buik kost minder inspanning, dan wanneer u alleen in de borstkas ademt. Ook kunt u op deze manier dieper inademen.

Bij een buikademhaling bolt de buik op bij de inademing en blijven de schouders nagenoeg stil. Oefen de buikademhaling eerst in lig.

- Ga ontspannen liggen, leg uw handen op uw buik, buig uw benen en zet uw voeten plat neer op de ondergrond.
- Adem in via uw neus.
- Duw bij de inademing de buik richting de handen, dus maak de buik bol.
- Adem uit door middel van pursed lips breathing (*zie oefening 1*).
- Trek bij de uitademing uw navel in en duw licht op uw buik met uw handen.
- Herhaal dit tot u minimaal vijf keer een goede buikademhaling achter elkaar kunt.

Als u deze oefening onder de knie hebt, kunt u de buikademhaling oefenen in een zithouding en staand. Dit kunt u voor een spiegel oefenen.

- Leg hierbij weer uw handen op uw buik en let erop dat de schouders vrijwel niet bewegen, dat is een teken dat de ademhaling naar de buik gaat.
- Probeer dit weer te oefenen tot u het minimaal vijf keer achter elkaar kunt.

Hierna kunt u de buikademhaling proberen toe te passen in uw dagelijks leven. Probeer een aantal keer per dag tijdens uw activiteiten de buikademhaling te gebruiken. Dit is lastig om aan te leren, dus geef niet op als u het regelmatig vergeet. Zorg dat u uzelf er een aantal keer op de dag aan herinnert (leg een briefje neer in de keuken, zet een wekker op uw telefoon).

U kunt op [YouTube.com](https://www.youtube.com) een filmpje opzoeken waarin de buikademhaling uitgelegd wordt. Zoek dan bijvoorbeeld op 'buikademhaling biologie voor jou'.

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.

576420032024