

Fysiotherapie

# Ademhalingsoefeningen

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

**Alrijne Ziekenhuis Leiden**  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

**Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp**  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

**Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn**  
Meteoorlaan 4  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**U heeft van uw fysiotherapeut ademhalingsoefeningen gekregen.**

**In deze folder zullen we de ademhalingsoefeningen nogmaals uitleggen. Uw fysiotherapeut zal de oefeningen voor u aankruisen die u zelfstandig mag gaan oefenen.**

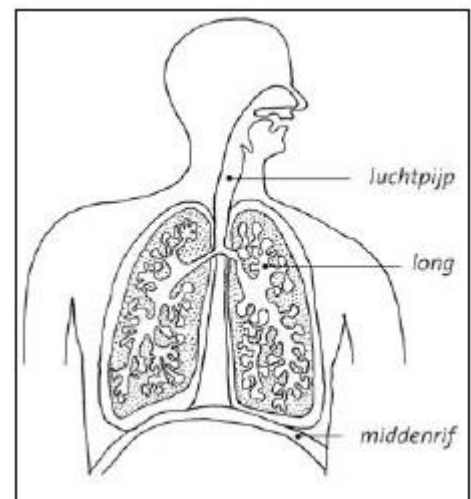
**Het is van belang de oefeningen met regelmaat te doen om de longen optimaal te kunnen ventileren en vrij van ophoping van slijm te houden/maken. Ook vragen wij u om te starten met bewegen (uit bed komen, kleine stukje lopen enz). Dit is belangrijk om conditie verlies zoveel mogelijk te beperken en daarmee de kans op complicaties te verkleinen.**

## Hoe werkt de ademhaling?

Ons lichaam heeft zuurstof (O<sub>2</sub>) nodig om allerlei processen in ons lichaam goed te laten verlopen. Bij deze processen ontstaan afvalstoffen. Een daarvan is een gas: koolzuur (CO<sub>2</sub>). Doordat wij ademen komt zuurstof via de longen in de bloedsomloop en wordt koolzuur vanuit de bloedsomloop afgevoerd via de longen. Er bestaat een evenwicht in de longen tussen deze twee gassen. De longen bevinden zich in de borstkas die gevormd wordt door de wervelkolom, de ribben en het borstbeen.

Aan de onderkant van de borstkas ligt de middenrifspier. Bij het inademen bewegen de ribben opzij en het middenrif vlakkt naar beneden toe af. Bij het uitademen veren de ribben en het middenrif weer terug. De ademhaling kunnen wij bewust sturen.

In de longen wordt slijm (sputum) geproduceerd. Stoffen die uit de longen verwijderd moeten worden, komen in dit sputum. Het sputum wordt o.a. door hoesten uit de longen verwijderd. Het hoesten ontstaat door een krachtig samentrekken van zowel de tussenribspieren als het middenrif en de buikspieren. Hierdoor ontstaat er een verhoogde druk in de buikholtte.



Bij inspanning gaat de snelheid van ademhaling omhoog waarbij ook de diepte kan toenemen.

## Verschillende soorten ademhaling

### **Rustige ademhaling**

Doel: ter voorbereiding op alle andere ademhalingsoefeningen beginnen we altijd met een rustige ademhaling.

- Probeer zo rechtop mogelijk te zitten
- Leg uw handen op u buik
- Adem in en uit door de neus indien mogelijk.
- Probeer rustig via de buikademhaling te ademen

Frequentie van oefenen:..... X.....herhalingen, ..... maal per dag

### **Maximale inademing**

Doel: optimale vulling van de longen krijgen. Het gaat om de hoeveelheid lucht die u maximaal kunt inademen. U ademt weer door de neus in.

- Probeer zo rechtop mogelijk te zitten.
- Blaas zo ver mogelijk door de mond uit, adem vervolgens zo diep mogelijk in via de neus en probeer deze maximale inademing 3 seconden vast te houden (niet gaan persen). Vervolgens rustig uitademen door de mond (1 tot 3 seconden).
- Herhaal de maximale inademing niet vaker dan drie keer achter elkaar (u zou anders duizelig kunnen worden). Adem daarna even rustig in uw eigen tempo alvorens u de oefening herhaalt.

Frequentie van oefenen:..... X.....herhalingen, ..... maal per dag

### **Geforceerde uitademing, ook wel bekend als huffen**

Doel: slijm wat makkelijker omhoog te brengen en het wordt gebruikt als voorbereiding op het hoesten. Hoesten kost namelijk meer energie.

- Probeer zo rechtop mogelijk te zitten.
- Adem na een normale inademing (hoeft dus niet maximaal te zijn), met open mond zo krachtig mogelijk uit (huf). U kunt het uitademen vergelijken met het laten beslaan van een spiegel of brillenglazen. Soms begint u hiervan spontaan te hoesten.
- Herhaal het huffen niet vaker dan drie keer achter elkaar.

Frequentie van oefenen:..... X.....herhalingen, ..... maal per dag

### **Hoesten**

Doel: slijm in de longen op te hoesten. Dit is alleen mogelijk indien het slijm zich hoog in uw luchtwegen bevindt. Indien dit niet het geval is raden wij aan om niet te hoesten, maar eerst te huffen (zie vorige oefening).

- Probeer zo rechtop mogelijk te zitten. Adem in en probeer goed te hoesten.
- Herhaal het hoesten niet vaker dan drie keer achter elkaar. Adem tussendoor rustig in uw eigen tempo voor u het weer probeert.

### **Pursed lip breathing**

Doel: deze oefening kunt u met name goed toepassen tijdens benauwdheid. Het doel is ontspanning te krijgen in de ademhaling.

- Probeer goed rechtop te zitten.
- Adem normaal uit met getuite lippen, laat de lucht langzaam ontsnappen.
- Adem normaal in door de neus
- Deze oefeningen blijven uitvoeren totdat u merkt dat uw ademhaling weer rustiger wordt.

Probeer hierna weer een normaal ademhalingspatroon op te pakken (zie rustige ademhaling).

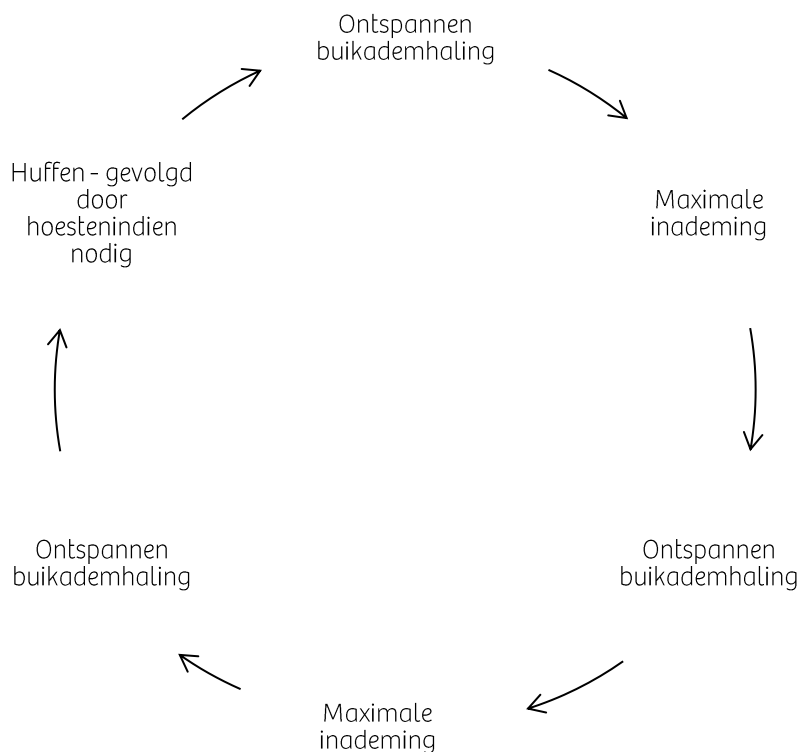
## □ Hoestprikkel demping

Doel: als u een last heeft van een kriebelhoest kunt u de volgende tips proberen om de hoestprikkel te dempen:

- Als u een hoestprikkel voelt inademen en slikken
- Opvangen in de mondholte
- Een slokje drinken nemen
- Sabbelen op een zuurtje/dropje
- Soms kan afleiding zoeken helpen om een hoestprikkel te dempen.

## Cyclus

De ademhalingsoefeningen kunnen uitgevoerd worden in een cyclus. Uw fysiotherapeut zal samen met u bespreken welke oefeningen voor u van toepassing zijn en in welke volgorde en frequentie u die kan uitvoeren.



## Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op [www.alrijne.nl](http://www.alrijne.nl).

Volg ons ook op Twitter, Instagram en Facebook.