

Ademhalingsoefeningen fysiotherapie

Het feit dat u grotendeels in bed ligt en minder beweegt veroorzaakt slijm in de longen. En zorgt ervoor dat de ademhaling moeilijker wordt.

Doel van de oefeningen:

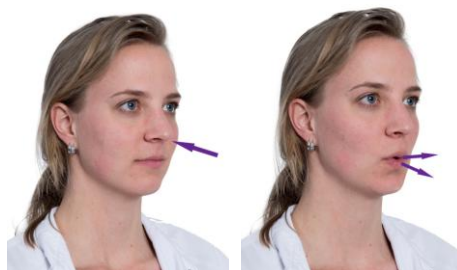
1. het doorademen van uw longen
2. het ophoesten van het slijm

Scan de QR-code voor de ademhalingsoefeningen.



Oefening 1: rustig ademen

- Adem rustig door uw neus in en houdt de adem 2 à 3 seconden vast.
- Tuit de lippen een klein beetje en adem langzaam tussen de lippen uit. U ervaart nu een kleine druk bij het uitademen.
- Zorg ervoor dat uw uitademing langer is dan uw inademing.
- Controleer of uw ademhaling via de buik gebeurt:
 - Leg hiervoor 1 of 2 handen op uw buik.
 - Controleer of bij het inademen uw buik omhoog beweegt en bij het uitademen uw buik omlaag beweegt.
 - U mag bij het uitademen heel lichtjes uw navel intrekken.



Oefening 2: huffen

- Adem diep in door uw neus.
- Adem nu krachtig uit met een open mond en open keel. (zoals het bewasemen van brillenglazen, maar dan krachtiger) U voelt eventueel wat kriebelen in de keel en u krijgt mogelijk de neiging om te hoesten.



Huffen

1. Adem in.
2. Adem met één stoot uit.
(alsof u een spiegel bewasemd)

Oefening 3: hoesten

- Adem diep in door uw neus.
- Hoest nu krachtig.

Herhaal deze oefeningen 3 tot 5 keer ieder uur.