

Ademhalingsoefeningen Spiro Ball

Doel van de oefening

Deze oefening met de Spiro Ball trainer is er op gericht om de ventilatie te stimuleren en de diepe ademhaling te verbeteren.



Uitvoering

- Neem het witte mondstuk in uw mond en houd het apparaatje voor uw gezicht.
- Adem langzaam en diep in door het mondstuk zodat het gele balletje en de witte schijf omhoog komen.
- Zorg ervoor dat het balletje zo lang mogelijk in het vakje van het lachende gezichtje blijft.
- Het gele klemmetje aan de zijkant kunt u gebruiken om aan te geven hoe ver de witte schijf omhoog gekomen is.

Opbouw van de oefening

- Doe de oefening ieder uur.
- Adem in en probeer het gele balletje zo lang mogelijk in het vakje met het lachende gezichtje te houden. Herhaal deze oefening daarna nog 2 keer.
- Gaat dit goed? Dan kunt u het oefenen uitbreiden naar 5 keer achter elkaar.
- Daarna blijft u oefenen en als het lukt ook uitbreiden zolang het nodig is.

Deze oefening kunt u combineren met de ademhalingsoefeningen fysiotherapie (folder FYSI-507). Deze zal de fysiotherapeut of verpleegkundige met u doornemen.