

Ademhalingsoefeningen

Afdeling Fysiotherapie IJsselland Ziekenhuis

Ademhalingsoefeningen

U heeft samen met de fysiotherapeut ademhalingsoefeningen doorgenomen. Deze oefeningen moet u regelmatig zelfstandig herhalen om een longontsteking te voorkomen en om het ophoesten van slijm makkelijker te maken.

Om te beginnen: Neem een gemakkelijke en ontspannen houding aan. Dit kan zijn in (half)lig, maar ook in zit.

1. Ontspannen buikademhaling
Leg uw handen op uw buik en voel hoe deze omhoog komt bij de inademing. Zo rustig mogelijk inademen door uw neus. Rustig uitademen door uw mond. Doe dit keer.



2. Borstademhaling
Zo diep mogelijk inademen door uw neus. Inademing 2 á 3 tellen vasthouden. Rustig uitademen door uw mond met getuitede lippen, waarbij u uw buikspieren aanspant (navel 'intrekken'). Doe dit keer.



3. Ontspannen buikademhaling
Leg uw handen op uw buik en voel hoe deze omhoog komt bij de inademing. Zo rustig mogelijk inademen door uw neus. Rustig uitademen door uw mond. Doe dit keer.



4. Huffen
Adem diep in, open uw mond en uw keel en stoot de ingeademde lucht in één keer krachtig uit (alsof u een spiegel wilt bewasemen). Doe dit keer.

Als er na het huffen slijm hoorbaar of voelbaar is, hoest u aansluitend goed door om dit op te kunnen geven.



5. Hoesten
Ondersteun de wond met een kussentje (als dit bij u van toepassing is).

Heeft u nog vragen?

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling Fysiotherapie,
telefoonnummer: **010 - 258 51 55.**