Ademhalingsoefeningen

ijssel land ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Ademhalingsoefeningen

De onderstaande ademhalingsoefeningen kunnen u helpen de ademhaling onder controle te krijgen, eventueel vastzittend slijm op te hoesten en de ademhaling te verdiepen.

Stap 1: Ademcontrole

- Ga zitten in een stoel of aan de rand van het bed.
- Zorg voor een aantal ontspannen ademhalingen (bij voorkeur door de neus).
- Ga door tot u de ademhaling onder controle heeft.

Stap 2: Diepe ademhaling

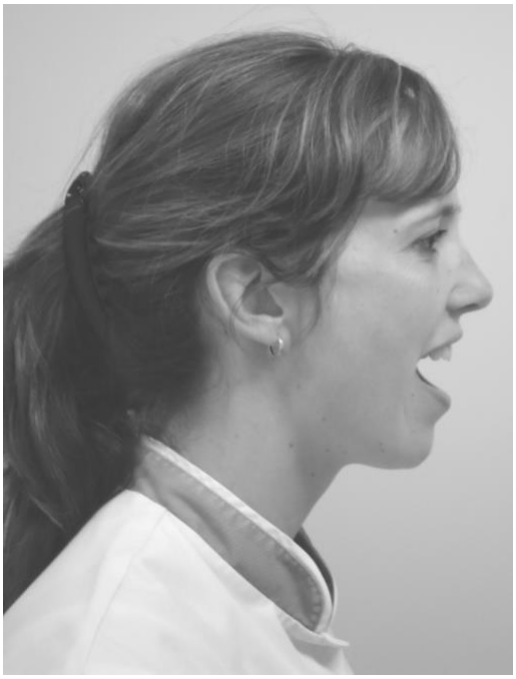
- Adem maximaal in (bij voorkeur door de neus).
- Probeer de adem 3-5 seconden in te houden.
- Blaas na 3-5 seconden rustig uit.
- Deze stap herhaalt u 3 keer.

Wanneer dit zorgt voor een hoestprikkel is kunt u proberen deze weg te slikken. Eventueel met behulp van kleine slokjes water.

Heeft u last van vastzittend slijm?
Dan stap 3 en 4 vervolgen (z.o.z.)

Stap 3: Huffen

- Adem diep in (bij voorkeur door de neus).
- Open uw mond en houd deze -tijdens de uitademing- wijd open. Adem uit door uw mond alsof u een spiegel wilt bewasemen.
- Herhaal dit 5 keer.

Stap 4: Hoesten

- Als het slijm hoog genoeg zit kunt u proberen het op te hoesten.
- Stop met hoesten als het na 1 of 2 keer nog niet is gelukt.
- Na stap 4 gaat u terug naar stap 1.

Het slijm dat u ophoest kunt u uitspugen of doorslikken.
Herhaal deze stappen ongeveer 5 tot 10 minuten, het liefst meerdere keren per dag.

Fysieke activiteit zoals lopen helpt bij het loskomen van slijm.

Houdingsadviezen bij kortademigheid

Als u last heeft van (hevige) kortademigheid, kunt u proberen deze klachten op te vangen door één van de onderstaande houdingen aan te nemen.





Ademhalingstechniek tijdens inspanning

Tijdens inspanning is het belangrijk dat u goed op uw ademhaling let. Een goede ademhaling kan er voor zorgen dat u minder snel kortademig wordt. De onderstaande techniek kan er ook voor zorgen dat u sneller weer op adem bent.

Uitblazen door geperste lippen

- Adem langzaam in door uw neus of – als dit niet lukt – door uw mond.
- Adem uit door uw mond. Tijdens het uitademen houdt u uw lippen net genoeg op elkaar om lucht door te laten. Laat dit langer duren dan het inademen.




U ontvangt deze instructies -via onze fysiotherapeuten- ook **digitaal** op uw mailadres. Vanuit dát document kunt u op onderstaande link klikken en de instructievideo bekijken (Elkerliek Ziekenhuis)
https://youtu.be/yQpuVKW1hsA