Ademhalingsoefeningen

bij een longaandoening

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Waarom ademhalingsoefeningen

Patiënten met longaandoeningen hebben vaak last van slijm. Slijm zorgt er voor dat de longen minder goed kunnen werken. Hierdoor kunt u sneller kortademig zijn. Daarnaast is het belangrijk om slijm kwijt te raken omdat u dan minder kans heeft op infecties.

Heeft u problemen met slijm opgeven?
Dan kan de fysiotherapeut u helpen met het aanleren van een effectieve manier om slijm los te maken en op te hoesten. Ademhalingsoefeningen kunnen u ook helpen om de kortademigheid te verminderen.

Stappenplan om slijm effectief op te hoesten

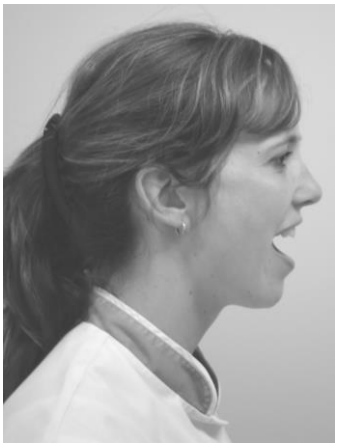
Stap 1: Ademcontrole

- Ga zitten in een stoel of op de rand van het bed.
- Haal ontspannen adem, bij voorkeur door uw neus.
- Ga door tot u uw ademhaling onder controle heeft.

Stap 2: Diepe ademhaling

- Adem maximaal in, bij voorkeur door uw neus.
- Probeer uw adem 3 tot 5 seconden in te houden.
- Blaas na 3 tot 5 seconden rustig uit.
- Herhaal dit 3 keer.





Stap 3: Huffen

- Adem diep in, bij voorkeur door uw 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 om 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.**
- **Herhaal de stappen 1 t/m 4 gedurende ongeveer 5 tot 10 minuten.**

Het slijm dat u ophoest kunt u uitspugen of doorslikken.

Fysieke activiteit – zoals lopen of fietsen – helpt bij het loskomen van slijm.

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

1. Adem langzaam in door uw neus of – als dit niet lukt – door uw mond.
2. 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.

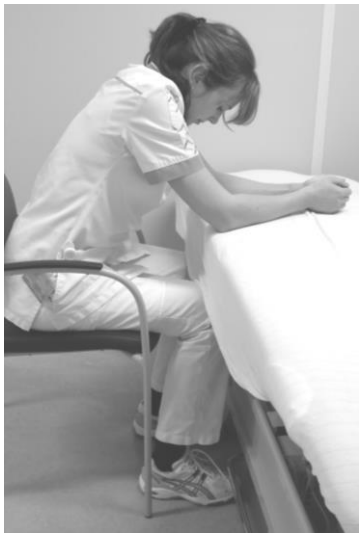




Herhaal deze stappen tot u gestopt bent met de inspanning of als u op adem bent gekomen.

Houdingen om kortademigheid te verminderen

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


Heeft u nog vragen?

De fysiotherapeut op de afdeling kan u helpen met vragen over ademhalingsoefeningen en vragen over gezond bewegen bij een longaandoening.

Interessante link

Klik hier voor COPD filmpjes op de website van het longfonds

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**