



Ademhalingsoefeningen

Fysiotherapie

Longfysiotherapie

De fysiotherapeut geeft u ademhalingsoefeningen als u (dreigende) longklachten heeft, zoals bij:

- benauwdheid.
- meer of taaier slijm
- moeite met ophoesten van slijm.
- pijn door ribkneuzingen of -fracturen.
- een operatie in het borst- en buikgebied.

Om longklachten te voorkomen, uw ademhaling te verbeteren en/of slijm op te hoesten dient u zelf regelmatig onderstaande oefeningen uit te voeren.

Lees eerst de oefeningen rustig door alvorens u begint.

Ga zo goed mogelijk rechtop zitten in bed met de rugleuning omhoog, op de rand van het bed of in de stoel. Ontspan uw schouders.

Oefening 1: verdieping van de ademhaling

Adem rustig in via de neus en probeer zo veel mogelijke lucht in de longen te krijgen. Houdt na het inademen de adem 2 á 3 seconden vast en blaas daarna met getuile lippen de adem langzaam uit.

Herhaal dit 3 keer.

Oefening 2: buikademhaling

Adem rustig en ontspannen in. Leg daarbij de handen op de buik. Bij inademen voelt u de buik naar voren komen. Bij het uitademen zakt de buik weer terug.

Herhaal dit 3 keer.

Oefening 3: hoesten

Als er slijm in de longen zit is het belangrijk om dit op te hoesten. Adem voor het hoesten goed in, zodat u veel lucht voor de hoeststoot kunt gebruiken. Indien u pijn heeft dan kunt u gebruik maken van een kussentje om het pijnlijke gebied te ondersteunen tijdens het hoesten. Het slijm kunt u daarna doorslikken of uitspugen.

Herhaal dit maximaal 3 keer.

Oefening 4: huffen

Als het hoesten niet lukt is huffen een milder alternatief. Bij huffen stoot u de adem vanuit de keel krachtig uit. Alsof u een spiegel wilt laten beslaan met uw adem. U ademt in en stoot de lucht in één keer uit met open mond. Adem de eerste keer weinig lucht in en huf kort, adem vervolgens dieper in en huf lang. Dit helpt het slijm in beweging te krijgen, zodat u het daarna makkelijker kunt ophoesten. Indien er na het huffen slijm hoorbaar of voelbaar is, hoest u aansluitend goed door om dit op te geven.

Herhaal dit 3 keer.

Aandachtspunten:

- Herhaal de oefening vijf maal per dag zelfstandig in de aangegeven volgorde.
- Heeft u veel last van slijm dan mogen de oefeningen vaker worden uitgevoerd.
- Indien u verneveld of pufjes gebruikt kunt u de oefeningen het beste na het gebruik hiervan uitvoeren.
- Indien de pijn u belet om de oefeningen uit te voeren vraag uw verpleegkundige naar extra pijnstilling.
- Bij forse benauwdheid probeert u een comfortabele houding te zoeken, bij voorkeur zittend voorovergebogen met de armen gesteund op uw bovenbenen of op tafel.

Bewegen

Voor uw ademhaling is het belangrijk dat u weer zo snel mogelijk gaat zitten en lopen. Patiënten die meer bewegen (voor, tijdens en na de ziekenhuisopname) herstellen sneller en hebben minder kans op complicaties. U kunt uw herstel positief beïnvloeden door tijdens uw opname binnen uw mogelijkheden te blijven bewegen.

Beweegtips tijdens uw ziekenhuisopname:

- Blijf zoveel mogelijk in beweging en neem zelf initiatief. Wacht niet af tot een fysiotherapeut of verpleegkundige een stukje met u gaat lopen. Heeft u toestemming? Ga zelf lopen of onder begeleiding van uw familie/bezoek.
- Probeer zoveel mogelijk zelfstandig te doen tijdens het wassen en aankleden.
- Probeer elk uur een stukje te lopen (toilet, afdeling, dagverblijf).
- Zitten in een stoel is beter dan in bed liggen.
- Houdt uw eigen dagritme aan met opstaan en rusten en nuttig de maaltijden aan tafel.
- Draag dagelijkse kleding in plaats van een pyjama.
- Draag stevig schoeisel.
- Neem uw (loop)hulpmiddelen mee naar het ziekenhuis (krukken, stok, rollator, bril, orthesen).
- Doe beweegoefeningen om uw conditie en kracht op pijn te houden en te verbeteren. Oefenboekjes zijn aanwezig op de afdeling.



Adem in door de neus en adem uit door de mond



Minimaal 5 meter lopen. Het lopen uitbreiden naar de gang.



6 kleine gevarieerde porties per dag

Notities:

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01828-NL 21-05-2021