



# Ademhalingsoefeningen

## Longgeneeskunde

Locatie Hoorn/Enkhuizen

## **Ademhalingsoefeningen**

Er zijn twee soorten oefeningen voor longpatiënten:

- oefeningen om benauwdheid te verminderen
- oefeningen om vastzittend slijm los te maken

De longarts of verpleegkundige verwijst u naar de fysiotherapeut wanneer u bepaalde ademhalingsoefeningen dient te leren of wanneer u problemen heeft met vastzittend slijm. Tijdens de longrevalidatie worden deze oefeningen ook aangeleerd. Ademhalingsoefeningen zijn vaak ook onderdeel van kracht- en conditietraining. Uiteindelijk is het de bedoeling dat u de ademhalingsoefeningen en de oefeningen om slijm los te maken dagelijks zelf thuis kunt doen.

## **Ontspanningsoefeningen**

Als u zich angstig of gespannen voelt kunnen ontspanningsoefeningen u mogelijk helpen. Tijdens deze oefeningen leert u uw lichaam te ontspannen, bijvoorbeeld door uw spieren afwisselend aan te spannen en te ontspannen.

### **Let op!**

*Het is belangrijk dat u de beschreven ademhalingsoefeningen goed aanleert. Verkeerd uitvoeren van de oefeningen kan namelijk zelfs een slechte invloed hebben op uw ademhaling. Als u geïnteresseerd bent om (enkele van) deze oefeningen aan te leren kunt u daarom het beste contact opnemen met uw longarts, astma/COPDverpleegkundige of een fysiotherapeut.*

## **Getuite lippen ademhaling**

Ook het aanleren van 'getuite lippen ademhaling' kan zinvol zijn, vooral wanneer u ernstig COPD heeft. Hierbij ademt u in door de neus en blaast u vervolgens uit door de mond, waarbij de lippen licht getuit worden. Tijdens deze oefening blijven uw luchtwegen beter open, waardoor er bij de ademhaling meer lucht uit de longen naar buiten gaat. Hierdoor kunt u vervolgens weer dieper inademen. Zo hoeft u minder vaak in en uit te ademen om dezelfde hoeveelheid lucht binnen te krijgen. Uw ademhaling wordt daardoor rustiger.

## **Ademhalen met aangespannen buikspieren**

Uitademen met licht aangespannen buikspieren kan u ook helpen om rustiger te ademen en de benauwdheid te verminderen. Als u ernstig COPD heeft kan uw behandelaar overwegen om u deze techniek aan te leren in combinatie met de boven beschreven 'getuite lippen ademhaling'.

## **Buikademhaling**

Bij buikademhaling haalt u laag in de buik adem (uw buik bolt bij inademen en wordt weer plat bij uitademen), in plaats van hoog adem te halen waarbij vaak de schouders worden opgetrokken. Buikademhaling helpt niet altijd wanneer u ernstig COPD heeft aangezien het benauwdheid kan verergeren. Bij mensen met een snelle ademhaling waarbij slechts weinig lucht wordt in en uitgeademd, kan buikademhaling wel goed werken.

## **Langzaam en diep ademen**

Een andere ademhalingstechniek is die waarbij langzaam en diep wordt geademd. Ook deze techniek kan van nut zijn wanneer u snel weinig lucht in- en uitademt

## **Versterken van de ademspieren**

Ook het versterken van de ademspieren kan u ademhaling verbeteren en daarmee uw benauwdheid verminderen. De ademspieren kunt u onder andere versterken door in te ademen via een mondstuk, dat bijvoorbeeld met een klepje gedeeltelijk is afgesloten. Door deze afsluiting moet u extra kracht gebruiken om in te kunnen ademen. Door dit te oefenen worden uw ademspieren sterker. Deze oefening lijkt zinvol wanneer u benauwdheidsklachten en matig tot ernstig COPD heeft én u in vergelijken met andere mensen duidelijk zwakkere ademhalingspijpen heeft. Naast het doen van ademhalingsoefeningen is het ook belangrijk dat u let op het tempo waarin u handelingen uitvoert. Als u een handeling langzamer uitvoert kunt u er vaak langer mee doorgaan. U hoeft dan niet steeds te stoppen om op adem te komen.

## **Losmaken van vastzittend slijm**

Als u last heeft van vastzittend slijm kunt u leren hoe u dit zo goed mogelijk kunt losmaken. De fysiotherapeut bekijkt

welke techniek het beste bij u past en leert u deze techniek zelfstandig uit te voeren.

Soms bied een Flutter nog een oplossing bij het ophoesten van slijm. Vraag aan de longverpleegkundige of dit iets voor u is.

## **Huffen**

Eén manier die bij veel mensen goed werkt om slijm los te maken is huffen. Om slijm los te maken ademt u enkele keren diep in en uit (door neus of mond). Daarna wordt het huffen gebruikt om het slijm uit de luchtwegen te krijgen. Hierbij maakt u eerst een diepe of minder diepe inademing (door neus of mond). Vervolgens ademt u hard uit met open mond. Hierbij spant u de buikspieren krachtig aan. Het verschil met hoesten is dat u bij huffen de kracht waarmee u uitademt kunt variëren. Zo kan bij mensen met ernstig COPD worden voorkomen dat de luchtwegen dichtklappen.

## **Ondersteuning met de handen**

Wanneer u zwakke ademhalingspijnen heeft kan het eventueel helpen om de borstkas tijdens ademhalingsoefeningen met de handen te ondersteunen.

## **Zwaartekracht**

Wanneer boven beschreven technieken niet voldoende helpen kunt u aanvullend een techniek proberen waarbij de zwaartekracht gebruikt wordt om slijm te verplaatsen. Door een bepaalde houding aan te nemen kan het vastzittend slijm door de zwaartekracht loskomen. Om dit te bereiken zijn verschillende houdingen mogelijk. Uw fysiotherapeut weet hier meer over.

## **Lichamelijke activiteit**

Ten slotte kan lichamelijke activiteit er ook voor zorgen dat slijm loskomt. Naast het oefenen van de technieken die beschreven staan is het dus ook goed als u regelmatig beweegt. Ook zingen en neurien helpt het slijm los te maken.

## **Aan de slag met de ademhalingsoefeningen**

- Bij deze oefeningen neemt u een ontspannen houding aan en concentreert u zich op de buikademhaling. Leg uw handen op de buik.
- Adem rustig en langzaam door de neus in en probeer de buik op te zetten.
- Adem door licht samengeperste lippen zolang mogelijk uit. Probeer even een adempauze te houden en begin dan weer met de inademing.

U hoeft niet alleen met de buik adem te halen, dit lukt vaak niet meer door een verandering in het gebruik van de ademhalingsspieren.

## **Aan de slag met ontspanningsoefening**

Doel is om uw ademhaling onder controle te houden. Deze oefening vormt de basis voor de andere oefeningen.

- Ga in een makkelijke houding liggen op de rug, of half in de kussens met de armen langs het lichaam en de benen niet gekruist.
- Sluit uw ogen.
- Een hand op de borst en een hand op uw buik, net zolang tot u voelt dat de ademhaling regelmatig is en onder controle heeft.
- Houd uw handen langs het lichaam, terwijl de ademhaling onder controle blijft. Vanuit deze houding kunt u verschillende spiergroepen aanspannen en weer ontspannen. Laat de spiergroep telkens aanspannen en ontspannen.

## **Aan de slag met getuite lippen ademhaling**

- Adem langzaam in door de neus.
- Wacht enkele seconden.
- Tijdens het uitademen houd je de lippen juist genoeg op elkaar om lucht door te laten.
- Adem uit en let erop dat dit  $\pm$  tweemaal zo lang duurt als het inademen.

Forceer niet, de wangen dienen echter wel gespannen te zijn.

**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. 0299 457 001

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-00587-NL 08-01-2019