

## Ademhalingsoefeningen en sputummobiliserende oefeningen

U bent opgenomen in ziekenhuis Tjongerschans met het Covid-19 virus. Dit virus uit zich voornamelijk in luchtwegproblemen en hoesten. In sommige gevallen treedt er een afsluiting (collaps) op van een deel van de long. Dit noemen we atelectase. Diep inademen, vasthouden van dit ademvolume gedurende enkele seconden – in feite geeuwen – wordt algemeen beschouwd als de beste preventieve maatregel tegen atelectasevorming. Hieronder de oefeningen:

### Oefening 1:

De eerste oefening kan helpen om de ademhaling wat rustiger te krijgen als u benauwd of kortademig bent. Een rustige ademhaling is belangrijk omdat het prettiger aanvoelt en u zorgt er beter voor dat er voldoende zuurstof naar alle organen gaat.

*Als u benauwd of kortademig bent:*

Rustig inademen en rustig en langzaam de lucht door de lippen uitblazen (door een kleine opening). Als het goed is hoort u bij de uitademing een 'pffff' geluid.

*Als dat nog niet genoeg werkt, dan:*

Ga zitten of staan met de armen gesteund op de tafel of op de bovenbenen, en probeer de lucht weer door de lippen uit te blazen.

Herhaal dit 5-10 keer.

### Oefening 2:

Door te trainen met de ademvolumetrainer traint u uw longvolume.



- Zet het open uiteinde van de slang op het aanzetstukje aan de voorkant van het apparaat.
- Schuif de aanwijzer naar het hoogst behaalde volumenniveau.
- Houd het apparaat rechtop. Adem in en uit.
- Plaats uw lippen stevig om het mondstuk.
- Adem langzaam in om de zuiger omhoog te brengen. De bovenkant van de gekleurde luchtvlotter moet bij het inademen tussen de strepen blijven.

- Blijf inademen en probeer de zuiger zo hoog mogelijk te brengen (de bovenkant van de zuiger geeft het ingeademde volume aan).

Herhaal dit 2-3 keer.

*Belangrijk:* na iedere oefening neemt u 15 seconden tot 1 minuut rust (tijdens deze rust ademt u rustig door).

Oefen ieder uur met de ademvolumetrainer.

**Als er sprake is van slijmvorming, vervolgen met onderstaande oefeningen:**

### **Oefening 3:**

Als er slijm in de longen zit, is het belangrijk om dit op te hoesten. Door het ophoesten van slijm krijgt u meer lucht. Deze tweede oefening, huffen, helpt u om het slijm omhoog te krijgen.

#### *Huffen:*

Adem diep in via de neus, adem even een paar tellen vasthouden, en de ingeademde lucht in één keer kort en krachtig uitstoten (zuchten) met open mond (huffen). Het lijkt op het poetsen van een bril, als u de glazen met uw adem vochtig maakt. Dit bewasemen is de huftechniek.

Herhaal dit 2-3 keer met tussenpauzes.

### **Oefening 4:**

Adem diep in en probeer zo krachtig mogelijk te hoesten. Hoesten gebruikt u als het slijm al hoog in de keel zit, om het vervolgens op te hoesten. Realiseer u dat er niet altijd slijm op te hoesten valt, soms zit er niets!

### **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stel ze dan aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers. U kunt uw vraag ook stellen via Mijntjongerschans.

### **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

**DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*