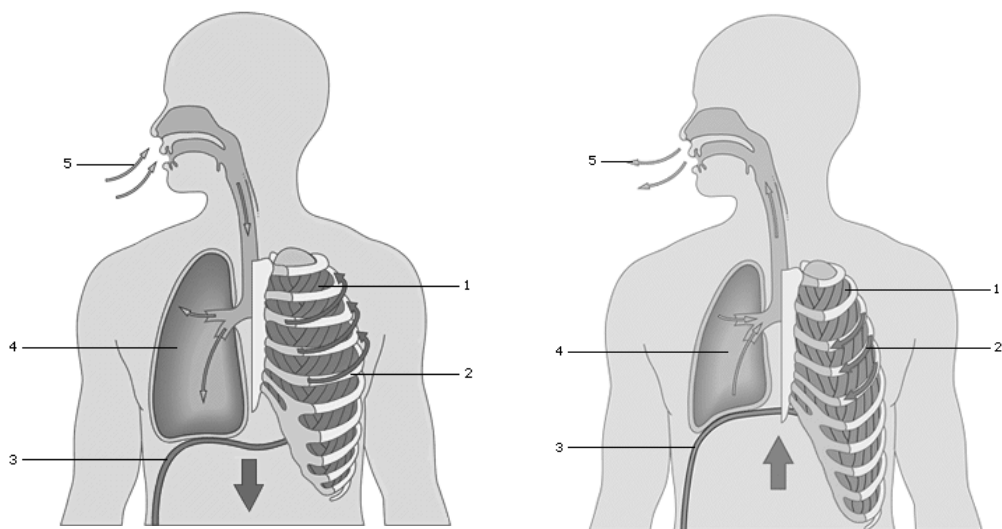


## Ademhalingsoefeningen bij COPD

U bent bekend met COPD. Om benauwdheidsverschijnselen te verminderen is het aan te bevelen ademhalingsoefeningen te doen. Speciaal voor patiënten met COPD vindt u hier oefeningen.

### De werking van de ademhaling



1. TUSSENTRIBSPIEREN: De spieren trekken zich samen
2. RIBBEN: De ribben gaan omhoog en naar buiten
3. MIDDENRIF: Deze spier trekt zich samen en gaat omlaag
4. LONG: De longen worden groter als de ribbenkast uitzet
5. Luchtstroom

1. TUSSENTRIBSPIEREN: De spieren ontspannen zich
2. RIBBEN: De ribben gaan omlaag en naar binnen
3. MIDDENRIF: Deze spier ontspant zich en gaat omhoog
4. LONG: De longen worden kleiner als de borstkas zich samentrekt
5. Luchtstroom

### Eerste oefening

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). Hierbij verlengt u de uitademing waardoor er ook ruimte is om weer rustig in te kunnen ademen.

### Als dat nog niet genoeg werkt

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.

### **Tweede oefening**

De tweede oefening helpt u om het slijm omhoog te krijgen. Als er slijm in de longen zit, is het belangrijk om dit op te hoesten. Door het ophoesten van slijm krijgt u meer lucht en is er minder kans op ontstekingen in de longen en luchtwegen. De beste manier om slijmen los te krijgen is bewegen. U kunt onderstaande oefeningen uitvoeren nadat u in beweging bent geweest. Probeer voordat u met deze oefeningen begint eerst uw adem onder controle te brengen.

Daarna:

Rustig en diep door de neus inademen, de adem een paar tellen vasthouden, en door de lippen rustig uitblazen (door een kleine opening). *5-10 keer, met eventuele tussenpauzes.*

### Huffen

Het huffen gebruikt u om het slijm dat wat dieper in de longen zit, naar boven te krijgen.

Opnieuw door de neus inademen, 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. *2-3 keer met tussenpauzes.*

### Hoesten

Hoesten gebruikt u als het slijm al hoog in de keel zit, om het vervolgens op te hoesten. Vaak gebeurt dat al vanzelf door een hoestprikkel. Realiseer u dat er niet altijd slijm op te hoesten valt, soms zit er niets!

### Aerobika



De Aerobika is ontworpen om de overtollige slijmen uit de longen te verwijderen. Wanneer u uitademt, zal een terugslagklep weerstand geven. De weerstand houdt de luchtwegen open terwijl zachte trillingen het slijm losmaken. De vibratie (of oscillatie) helpt om dun, los slijm naar de centrale en bovenste luchtwegen te brengen waar het aldaar opgehoest kan worden. Als u in het bezit bent van een Aerobika, gebruik deze dan in combinatie met het huffen.

*Adem 10-20 keer door de Aerobika uit, ga daarna 3-5 keer huffen.*

**Hoe vaak moet ik oefenen?**

Als u geen last van slijm heeft: 1x per dag ter controle.

Als u wel last van slijm heeft: elke keer een kwartier na het vernevelen of de pufjes, of nadat u in beweging bent geweest. Zo nodig ieder uur oefenen. Probeer u zelf niet te moe te maken met het oefenen, neem pauzes als het nodig is.

**Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie, bereikbaar via 0513 – 685 715. 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 min 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.*