

Ademhalingsoefeningen



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Inleiding

Ademhalingsoefeningen



De fysiotherapeut heeft u ademhalingsoefeningen gegeven die helpen om uw ademhaling te verbeteren en eventueel sputum (slijm) op te hoesten. Hierbij krijgt u meer informatie over deze oefeningen.

Ademhalingsoefeningen

Doel van de ademhalingsoefeningen:

Optimaliseren van de longfunctie, voorkomen van extra (taai-) slijm en bevorderen van het ophoesten van slijm.

1. Diep inademen



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Probeer zo rechtop mogelijk te zitten.

Adem diep in door uw neus.

Blaas vervolgens rustig uit door uw mond met getuete lippen.

Herhaal deze oefening drie keer.

- Probeer zo rechtop mogelijk te zitten
- Diep inademen door de neus
- Uitblazen door uw mond met getuite lippen
- Herhaal deze oefening drie keer

2. Diep inademen met drie tellen vasthouden



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga ontspannen zitten met uw handen op uw buik.

Adem in door uw neus.

Houd uw adem drie tellen vast...

...en blaas rustig uit door uw mond met getuite lippen.

Herhaal deze oefening drie keer.

- Diep inademen door de neus en drie tellen vasthouden
- Uitblazen door uw mond met getuite lippen
- Herhaal deze oefening drie keer

Mocht u last hebben van slijm is het van belang om ook onderstaande oefeningen uit te voeren.

3. Huffen



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga ontspannen zitten.

Adem diep in door uw neus.

Adem daarna met uw mond open met een krachtige ademstoot uit...

...alsof u een spiegel of bril beslaat.

Herhaal deze oefening drie keer.

- Adem normaal in met de mond open en zo krachtig mogelijk uit.
Vergelijk het huffen met het laten beslaan van een spiegel, raam of bril
- Herhaal deze oefening drie keer

4. Hoesten



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Adem diep in...

...en hoest krachtig.

Als er slijm aanwezig is, kunt u dit ophoesten.

Herhaal deze oefening een aantal keer.

- Adem diep in en probeer krachtig op te hoesten
- Herhaal deze oefening drie keer

Probeer overdag ieder uur deze oefeningen minimaal drie keer te herhalen!

Bent u in staat om zelfstandig te zitten en lopen is het verstandig dit regelmatig te doen. Zitten en bewegen heeft een positief effect op longfunctie!

Bij vragen kunt u contact opnemen met de fysiotherapeut.