

COPD

ademhalingsoefeningen

Ademhaling – pursed lip breathing

- Probeer zo rechtop mogelijk te zitten.
- Adem rustig in door de neus, alsof u aan een bloem ruikt.
- Blaas lang uit over de lippen. Alsof u een vlammetje van een kaars laat bewegen, maar niet uitblaast.
- Herhaal dit drie keer of vaker indien nodig.

Ademhaling – 3 seconden vasthouden

- Herhaal bovenstaande oefening en houd de inademing 3 seconden vast.

Huffen

- Adem normaal in via de neus, daarna met open mond en zo krachtig mogelijk uitademen. Vergelijk het met het laten beslaan van een spiegel of bril.
- Herhaal dit drie keer.

Hoesten

- Adem eerst goed uit over de lippen (pursed lip breathing).
- Adem in en probeer goed te hoesten.
- Herhaal dit indien nodig.

Probeer overdag ieder uur deze oefeningen te herhalen, zo nodig vaker.