

# Ademhalingsoefeningen

**Doel: optimaliseren van de longfunctie, voorkomen van extra (taai) slijm en bevorderen van het ophoesten van slijm.**

## Diep inademen

- Probeer zo rechtop mogelijk te zitten
- Diep inademen door de neus
- Uitblazen over de lippen
- 3x achter elkaar

## Diep inademen met 3 seconden vasthouden

- Diep inademen door de neus en 3 seconden vasthouden
- Uitblazen over de lippen
- 3x achter elkaar

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

## Huffen

- Adem normaal in met open mond en zo krachtig mogelijk uit. Vergelijk het met het laten beslaan van een spiegel of bril (1 huf)
- 3x achter elkaar

## Hoesten

- Adem in en probeer goed te hoesten
- 3x achter elkaar

Probeer overdag ieder uur deze oefeningen 3x te herhalen. Bent u in staat om zelfstandig te zitten en te lopen op de kamer of de afdeling? Dan is het verstandig dit regelmatig te doen. Zitten en bewegen heeft een positief effect op de longfunctie!

Bij vragen kunt u via de verpleging contact opnemen met de fysiotherapeut.