



Ademhalingsoefeningen

in het ziekenhuis

Ademhalen doe je vanzelf, zonder dat je daarbij na hoeft te denken. Toch kan de ademhaling veranderen, bij huilen, lachen, stress, sporten of bij inspanning. Zo is dat ook als u een longaanval heeft of heeft gehad. Als u veel moeite moet doen om goed adem te halen, kan dat heel vervelend zijn. Het doel van de oefeningen is om u te helpen weer controle te krijgen over uw ademhaling.

Uitademing

Om uw ademhaling beter onder controle te krijgen is de uitademing belangrijker dan de inademing.

De longen kunt u zien als een emmer met vies water. Eerst moet het vieze water eruit, voordat er schoon water in kan. Hoe meer vies water eruit gaat (dus hoe beter de uitademing), des te meer schoon water erin kan (des te meer lucht u ervaart).



Oefening

Probeer de uitademing langer te laten zijn dan de inademing, zoals op de afbeelding.

De nadruk hoeft hierbij niet op het inademen door de neus te liggen!

Probeer 2 keer zo lang uit te ademen als in te ademen. Dus bijvoorbeeld 2 seconden in te ademen, 4 seconden uit te ademen.



Als de ademhaling tot rust is gekomen, zit er vaak een (kleine) pauze tussen uw uitademing en inademing.

Oefening

Probeer tussen de uitademing en de inademing een moment pauze in te lassen van 1 of meer seconden, zolang als dit prettig voelt. Herhaal dit 5 keer.

Houding

Ook de houding waarin je zit, ligt of staat is van groot belang om je ademhaling onder controle te krijgen en houden. Probeer een prettige houding voor uzelf te vinden. Die is voor iedereen anders. Zie hieronder wat voorbeelden. Weet dat staan de meeste energie kost.



Manier van ademen

De prettigste manier om te ademen is voor iedereen anders. Als uw ademhaling tot rust is gekomen, kunt u de volgende oefeningen doen om erachter te komen welke manier van ademen bij u het beste past. Doe dit op een rustig moment en neem hier goed de tijd voor.

Oefening

Probeer op verschillende manieren in en uit te ademen en herhaal dit 5 keer.

1. neus in en mond uit
2. mond in en mond uit
3. neus in en neus uit
4. mond in en neus uit

Oefening

Probeer te voelen waar uw ademhaling zich bevindt, ademt u vanuit:

- de borst
- de flanken/ribben
- de buik

Toepassen bij (acute) benauwdheid

Kijk naar een rechthoek in de ruimte, bijvoorbeeld een deurpost, de randen van een kast of de televisie). Volg deze rechthoek met uw ogen. U ademt in, terwijl uw ogen de lange zijde volgen. Probeer hier zo lang mogelijk over te doen. Wacht daarna tot de volgende inademing vanzelf komt. Vervolgens volgen uw ogen de korte zijde, terwijl u inademt.



Inspanning

Als de ademhaling in rust onder controle is, kunt u wat activiteiten doen. Ook hierbij is de uitademing belangrijk. Tijdens een actie (het kracht leveren tijdens een beweging) is het belangrijk uit te ademen! Dit kan bijvoorbeeld bij:

- opstaan
- gaan zitten
- draaien om iets te pakken
- naar voren bukken om iets op te rapen
- traplopen

Oefening

Probeer terwijl u zit zo diep mogelijk in te ademen, terwijl u naar links draait.

Hierna doet u hetzelfde, maar dan ademt u juist uit. Wat gaat voor het gevoel makkelijker?

Oefening

Vanuit de zithouding probeert u zo diep mogelijk in te ademen, terwijl u naar voren gaat om uw voeten aan te raken. Hierna doet u hetzelfde, maar ademt u uit. Wat gaat voor het gevoel makkelijker?

Temporiseren

Daarnaast is het belangrijk dat u de ademhaling stuurt. Houdt het tempo zo laag dat u de uitademing lang kan houden. In ieder geval langer dan de inademing.

Wanneer u merkt dat dit niet meer lukt, stop dan en richt uw aandacht weer op de uitademing. Dit kunt u staand of zittend doen. Zodra u weer in het goede ritme (4 seconden uitademen – 2 seconden inademen) zit, kunt u weer verder met de activiteit. Zo verdeelt u activiteiten (inspanning) in blokken.

Slijm / sputum

Ook kan het zijn dat u meer of taaier slijm hebt dan normaal. Het is belangrijk om dit uit uw longen te krijgen. Als u moet hoesten, probeer dan goed door te hoesten, zodat het slijm eruit komt. Mocht het met hoesten niet lukken, kunt u het met 'huffen' proberen:

Oefening

Adem rustig in, houdt kort de adem vast en adem dan krachtig uit. Alsof u een spiegel beslaat met uw adem. Herhaal dit 3 tot 5 keer. Hierna merkt u dat het slijm omhoog komt en kan u het slijm ophoesten. Als u veel slijm hebt en het komt na huffen goed los, kunt u het huffen regelmatig herhalen. Herhaal het huffen ook ongeveer 15 minuten na het vernevelen/gebruik van puffers.

De fysiotherapeut kan ook beslissen het met de Mediflo (of een ander soort Flutter) te proberen. Heeft u dit nodig, dan krijgt u hierover uitleg.

Puffers

Soms heeft u te weinig kracht om via de puffers medicijnen binnen te krijgen. Hiervoor kan een voorzetkamer een oplossing zijn. Een andere mogelijkheid is ook hiervoor de Mediflo in te zetten. Dan gebruikt u de Mediflo om de kracht van de inademing te oefenen. Heeft u dit nodig, dan krijgt u hierover uitleg.

Zuurstof

Soms heeft u (extra) zuurstof nodig. Dit gebeurt wanneer het zuurstofgehalte (saturatie) in het bloed te laag is. Vaak daalt het zuurstofgehalte nog verder als u zich inspant. Het is dan ook belangrijk om juist bij inspanning de extra zuurstof te gebruiken. Bij inspanning heeft u dus wat langer zuurstof nodig dan in rust. Hoeveel zuurstof u nodig hebt, wordt bepaald door arts, fysiotherapeut en verpleegkundige.

Vragen en telefoonnummer

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan uw arts of fysiotherapeut. Heeft u vragen na de behandeling in het ziekenhuis, neem dan contact op met de afdeling paramedische dienst en vraag naar een fysiotherapeut. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

- Afdeling paramedische dienst (023) 224 0005

Niet dringende vragen kunt u stellen tijdens de controle op de polikliniek of de belafsprak of via mijnspaarnegasthuis.nl.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl