

Ademhalings- oefeningen

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U heeft het advies gekregen om ademhalingsoefeningen te gaan doen. In deze folder leest u hier meer over.

Waarom ademhalingsoefeningen

Bij een (long)aandoening kan het zijn dat de ademhalingsspieren verzwakt zijn. Deze spieren zorgen ervoor dat er lucht in en uit uw longen gaat. Na een operatie kan het door pijnklachten voorkomen dat u oppervlakkig ademt. Dit kan ervoor zorgen dat er slijm in de luchtwegen achterblijft, wat de kans op een infectie van de luchtwegen en/of longen vergroot. Om dit te voorkomen en te behandelen zijn ademhalingsoefeningen een belangrijk onderdeel.

Ademhalingsoefeningen zorgen voor:

- Het verbeteren van een diepe ademhaling.
- Het voorkomen van slijmophoping in de longen.
- Het afvoeren van eventueel aanwezig slijm in de longen/luchtwegen.

Wanneer zijn ademhalingsoefeningen belangrijk?

- Na een operatie.
- Bij aandoeningen van de longen.
- Bij verkeerd ademen.
- Bij verminderde mogelijkheid tot bewegen.

Hoe vaak u ademhalingsoefeningen moet doen hangt af van het advies wat u krijgt van uw verpleegkundige of fysiotherapeut.

Oefeningen

Hieronder staan verschillende ademhalingsoefeningen beschreven:

PLB (Pursed Lip Breathing)

Deze oefening kunt u doen tijdens inspanning en tijdens benauwdheid. Het doel is om ontspanning te krijgen in uw ademhaling.

1. Probeer goed rechtop te zitten.
2. Adem normaal uit met getuile lippen en laat de lucht langzaam ontsnappen.
3. Adem normaal in door de neus.
4. Deze oefeningen blijven uitvoeren totdat u merkt dat uw ademhaling weer rustiger wordt.

De volgende oefeningen zijn gericht op het verwijderen van slijm uit de longen

SMI (Sustained Maximum Inspiration)

Bij deze oefening is het doel om optimale vulling van de longen te krijgen en eventueel slijm naar boven te verplaatsen. Het gaat om de hoeveelheid lucht die u maximaal kunt inademen.

1. Probeer zo rechtop mogelijk te zitten.
2. Blaas zo ver mogelijk door uw mond uit, adem vervolgens langzaam, aanhoudend en zo diep mogelijk in via uw neus. Probeer deze maximale inademing 3 seconden vast te houden (niet gaan persen). Adem vervolgens rustig uit door uw mond (1 tot 3 seconden).
3. Herhaal de maximale inademing niet vaker dan 3 keer achter elkaar omdat u anders duizelig zou kunnen worden. Adem daarna een aantal keer rustig in uw eigen tempo voordat u de oefening herhaalt.

4. Het kan helpen om uw handen op uw buik te plaatsen en met de diepe in-en uitademing mee te bewegen.

FET (Forced Expiratory Technique)

Het doel van deze oefening is om slijm makkelijker omhoog te brengen. Ook wordt deze oefening gebruikt als voorbereiding op het hoesten. Hoesten kost namelijk meer energie.

1. Probeer zo rechtop mogelijk te zitten.
2. Adem na een normale inademing (hoeft dus niet maximaal te zijn), met open mond zo krachtig mogelijk uit (huf). U kunt het uitademen vergelijken met het laten beslaan van een spiegel of brillenglazen. Soms begint u hiervan spontaan te hoesten.
3. Herhaal het huffen niet vaker dan 3 keer achter elkaar.
4. Als in 1 keer uitademen moeilijk gaat dan kan dit ook in 3 korte stoten.

Hoesten

Het is alleen mogelijk om slijm in de longen op te hoesten als het slijm zich hoog in uw luchtwegen bevindt. Wanneer dit niet het geval is raden wij aan om niet te hoesten, maar eerste te huffen (zie vorige oefening).

1. Probeer zo rechtop mogelijk te zitten. Adem in en probeer goed te hoesten.
2. Herhaal het hoesten niet vaker dan 3 keer achter elkaar. Adem tussendoor rustig in uw eigen tempo voor u het weer probeert.
3. Ter ondersteuning kunt u gebruik maken van een klein kussentje. Houdt deze op de pijnlijke/geopereerde plek en geef stevig tegendruk aan de hoestbeweging.

Probeer na de oefeningen weer normaal te ademen.

Ademhalingstrainer

Als het nodig is ontvangt u tijdens uw opname een Triflo, dit is een ademhalingstrainer. Deze kan gebruikt worden als hulpmiddel om de in-en uitademing te trainen.

Hieronder leggen we uit hoe u de Triflo gebruikt:

Uitleg inademing

1. Houdt de Triflo rechtop vast. Adem normaal uit en plaats uw lippen stevig rond het mondstuk.
2. Zuig langzaam en diep in door uw mond. Probeer dit 2 seconden vast te houden. 1 tot 3 ballen zullen hierbij omhoogkomen in het apparaat. Dit kunt u als feedback gebruiken.
3. Haal na het doen van de oefening het mondstuk uit uw mond en adem normaal uit. Ontspan. Neem na elke diepe inademing een moment om uit te rusten en normaal adem te halen.

Uitleg uitademing

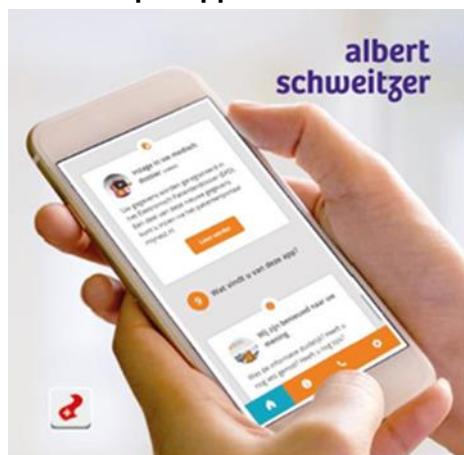
1. Houdt de Triflo ondersteboven. Adem normaal in en plaats uw lippen stevig rond het mondstuk.
2. Blaas langzaam en diep uit door de mond. Probeer dit 2 seconden vast te houden. 1 tot 3 ballen zullen hierbij omhoogkomen in het apparaat. Dit kunt u als feedback gebruiken.
3. Haal na het uitvoeren van de oefening het mondstuk uit uw mond en adem normaal in. Ontspan.
Neem na elke diepe inademing een moment om uit te rusten en normaal adem te halen.

Uw verpleegkundige en fysiotherapeut kunnen u ondersteunen bij het uitvoeren van deze oefeningen.

Meer informatie

- Meer informatie kunt u vinden op onze website:
<https://www.asz.nl/specialismen/klinische-fysiotherapie/oefen-zelf/>

Behandelpadapp



Download onze app

Welkom bij het Hartcentrum

Download de gratis app 'Patient Journey'. Accepteer de push-notificaties en zoek bij zorginstelling naar 'ASz Behandelpad'. Daarna kiest u bij behandeling voor 'fysiotherapie in het ziekenhuis' (onder het specialisme Fysiotherapie) en druk op start. Selecteer het kopje 'alle oefeningen' en kies het thema 'ademhaling'.



Download hier de Patient Journey app

Albert Schweitzer ziekenhuis
oktober 2025
pavo 2173