

## Fysiotherapie

# Ademhalingsoefeningen

## Bij COPD

### **Inleiding**

U bent bekend met COPD. Om benauwdheidverschijnselen te verminderen is het aan te bevelen ademhalingsoefeningen te doen. In deze folder vindt u oefeningen speciaal bedoeld voor patiënten met COPD.

### **Eerste oefening**

De eerste oefening kan helpen om de ademhaling wat rustiger te krijgen als u benauwd of kortademig bent. Een rustige ademhaling is belangrijk omdat het prettiger aanvoelt en u zorgt er beter voor dat er voldoende zuurstof naar alle organen gaat.

### **Tweede oefening**

De tweede oefening helpt u om het slijm omhoog te krijgen.

Als er slijm in de longen zit, is het belangrijk om dit op te hoesten. Door het ophoesten van slijm krijgt u meer lucht en is er minder kans op ontstekingen in de longen en luchtwegen.

U kunt op 2 manieren het slijm omhoog werken; door te huffen of te hoesten.

### ***Huffen***

Het huffen gebruikt u om het slijm dat wat dieper in de longen zit, naar boven te krijgen.

### ***Hoesten***

Hoesten gebruikt u als het slijm al hoog in de keel zit. Vaak gebeurt dat al vanzelf.

Tijdens een opname op de longafdeling zal de fysiotherapeut zo nodig deze oefeningen met u doornemen.

### **1. Als u benauwd of kortademig bent:**

- Rustig inademen en rustig en langzaam de lucht door de lippen uitblazen (door een kleine opening).

Als dat nog niet genoeg werkt, dan:

- Stop waar u mee bezig bent (bv lopen, traplopen) en ga zitten of blijf stil staan.
- Ga rechtop zitten of (als dit niet kan) staan met de armen gesteund op de tafel of op de bovenbenen.

## 2. Ophoesten van slijm

Probeer voordat u hiermee begint uw adem onder controle te brengen, met andere woorden rustig ademen.

Daarna:

- Rustig en diep door de neus inademen en door de lippen rustig uitblazen (door een kleine opening).  
5-10 keer, met eventuele tussenpauzes.
- Huffen  
Opnieuw inademen en de ingeademde lucht in één keer kort en krachtig uitstoten (zuchten) met open mond (huffen).  
Het lijkt op het poetsen van een bril, als u de glazen met uw adem vochtig maakt.  
Dit bewasemen is de huftechniek.  
2-3 keer met tussenpauzes.
- Hoesten.  
Probeer voordat u hoest, diep in te ademen.  
Realiseer u dat er niet altijd slijm op te hoesten valt, soms zit er niets!

### Hoe vaak moet ik oefenen?

Als u geen last van slijm heeft: 1x per dag ter controle.

Als u wel last van slijm heeft: elke keer een kwartier na het vernevelen of de pufjes.  
Zo nodig ieder uur oefenen.

**Probeer u zelf niet te moe te maken met het oefenen, neem pauzes als het nodig is.**

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

### Afdeling Fysiotherapie

routenummer 56

☎ (077) 320 56 02

**VieCuri Medisch Centrum**

**Locatie Venlo**

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

internet: [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

**Locatie Venray**

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22