



## Ademhalingsoefeningen

### Houding:

Rechtop zittend in de stoel, indien dat niet mogelijk is, dan zo rechtop mogelijk in bed.

### Stap voor stap:

1. Rustig en diep inademen door de neus en door de lippen rustig uitblazen. 5-10 keer herhalen, met eventuele tussenpauzes.
2. Rustig en diep inademen door de neus, de adem 1-2 seconden vasthouden, daarna rustig en langzaam uitblazen.
3. Inademen door de neus en de ingeademde lucht langzaam uitzuchten 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 herhalen met tussenpauzes.
4. Inademen door de neus en de ingeademde lucht in één keer kort en krachtig uitstoten met open mond, 2-3 keer herhalen met tussenpauzes.
5. Hoesten. Probeer voordat u hoest, diep in te ademen door de neus. Realiseer u dat er niet altijd slijm op te hoesten valt, soms zit er niets!



### Hoe vaak moet ik oefenen?

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

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

Bij vragen of twijfels laat de verpleegkundige contact opnemen met de fysiotherapeut.