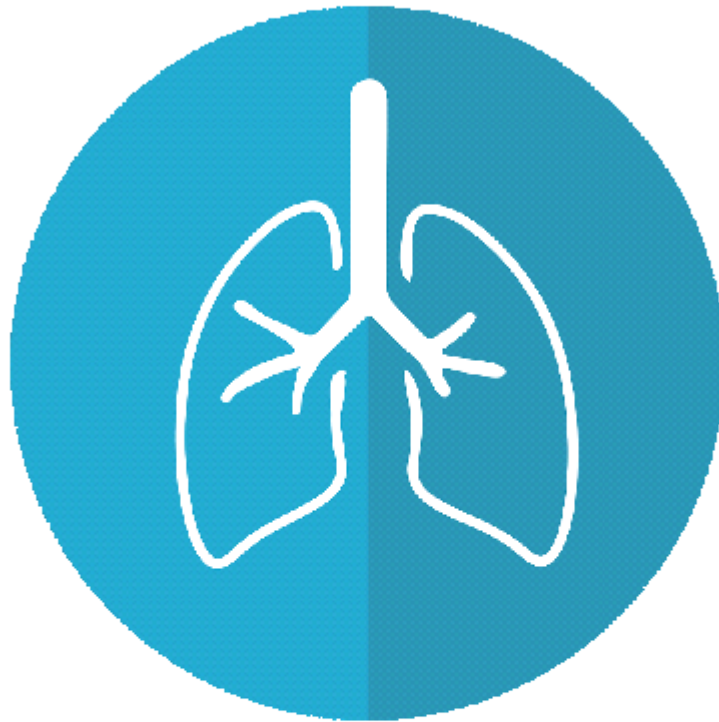


# Ademhaling



*Waarom is een juiste ademhaling zo belangrijk  
en hoe kun je dat trainen?*

## De ademhaling

De ademhaling zorgt voor de toevoer van zuurstof (O<sub>2</sub>) naar de longen en de afvoer van koolzuurgas (koolstofdioxide/ CO<sub>2</sub>) uit de longen. Tijdens de inademing stroomt lucht via uw neus en/of mondholte door de luchtwegen naar uw longen. De longen bevatten longblaasjes waar de gaswisseling plaatsvindt. Hierbij wordt zuurstof vanuit de lucht opgenomen in het bloed en koolstofdioxide afgegeven aan de lucht. De zuurstofarme en koolzuurrijke lucht wordt weer uitgeademd door de neus of mond.

Inademing:

Inademen kan het beste via de neus gebeuren. Dit heeft als voordeel dat de bloedvaten en slijmvliezen in de neus de lucht al verwarmen en bevochtigen. Tevens houden de haartjes in de neus stofdeeltjes in de lucht tegen. Voor de ademhaling is spieractiviteit nodig. De belangrijkste ademhalingsspier is het middenrif. Overige spieren betrokken bij de inademing zijn de tussenribspieren en bepaalde hals-, schouder- en borstspieren.

Uitademing:

De uitademing gebeurt normaal gesproken vrij passief. De borstkas en de longen veren als het ware terug. Alleen bij een geforceerde uitademing is spieractiviteit nodig van buik- en rompspieren.

## Wat beïnvloedt de ademhaling?

Verschillende omstandigheden kunnen de ademhaling beïnvloeden. Hieronder staan een aantal voorbeelden opgesomd:

1. Inspanning (tempo-duur-intensiteit)
2. Positieve en negatieve emoties/spanning
3. De wijze van praten (te lang praten zonder voldoende in te ademen)
4. Het weer/klimaat (wind, vochtigheid, etc.)
5. De samenstelling van de ingeademde lucht (pollen, huisstofmijt, uitlaatgassen etc.)

# Ademhalingsoefeningen

Je kunt de oefeningen zittend op een stoel of liggend op bed doen, op elk moment en ook voordat je gaat slapen.

Voor veel mensen is het ontspannend om de ogen te sluiten, maar als je de oefeningen liever met je ogen open doet kan dat ook.

Doe elke dag minstens 1 ademhalingsoefening, maar meer mag ook.

## Oefening 1

Ga zo gemakkelijk mogelijk liggen op je rug, of rechtop zitten op een stoel en sluit je ogen. Leg je handen op de buik, hierdoor kun je goed voelen hoe de buik op- en neergaat. Leg je handen op de plek waar de adembeweging het best voelbaar is.

Haal adem door je neus. Doe dit zonder inspanning. Trek je schouders niet op en voel met je handen hoe de buik uitzit bij de inademing. Voel ook hoe de buik weer platter wordt bij de uitademing. Herhaal dit een aantal keer, terwijl je je concentreert op de ademhaling en de beweging van de buik. Probeer niet geforceerd in- en uit te ademen, maar probeer dit zo soepel mogelijk uit te voeren. Deze oefening mag je maximaal 5 minuten achter elkaar uitvoeren.

## Oefening 2

Ga op een stoel zitten of op bed liggen en sluit je ogen. Adem nu langzaam en hoorbaar uit via je mond. Maak daarbij een f-klank door je lippen iets te tuiten. Doe dat zonder kracht te zetten. Je probeert niet iets op te blazen, het voelt meer als een ballon die leegloopt.

Kijk of je op een ontspannen manier de klank zo gelijkmatig en lang mogelijk kan maken. Doe dit maximaal 5x achter elkaar en adem dan weer even ontspannen via de neus.

## Oefening 3

Adem langzaam en maximaal in via de neus. Door langzaam in te ademen stroomt de lucht beter door naar de kleinere dieper gelegen longblaasjes. Blaas hierna weer rustig uit via getuitede lippen. Doe dit maximaal 5x achter elkaar.

Diep inademen zorgt ervoor dat de borstkas zich goed ontplooit. Hierdoor kunnen ook de longen en de luchtwegen goed ontplooiën. Dit kan verklevingen van longblaasjes tegengaan en het verbetert de luchtverversing in een zo groot mogelijk deel van de longen.

## Oefening 4

Adem langzaam in via de neus. Let erop dat u hierbij niet maximaal inademt. Bij de inademing dient de neus goed doorgankelijk te zijn. Adem hierna direct rustig uit via getuitede lippen. De uitademing duurt minimaal anderhalf keer langer dan de inademing (tussen de 4 en 6 seconden).

Deze oefening kan in rust of na inspanning uitgevoerd worden:

In rust: 3x per dag 5 herhalingen is voldoende

Ter voorbereiding op inspanning of direct na inspanning om weer sneller op adem te komen

Deze oefening is bedoeld om kortademigheidsklachten te verlichten. Hierbij is het de bedoeling om langzaam en minder diep te gaan ademen. Ingeademde zuurstof wordt hiermee langer in de longen gehouden en de luchtwegen worden beter doorgankelijk.

Door rustiger te ademen ontspannen de spieren zich beter en kunnen vermoeidheid en gejaagdheid ook afnemen. Zittend op een stoel is een ademfrequentie van ongeveer 12x per minuut al voldoende.

In de praktijk kunnen we uitgebreider ingaan op specifieke ademhalingsoefeningen gericht op uw probleem.

Voor het maken van een afspraak of voor eventuele vragen kunt u ons bereiken via onderstaande gegevens.



J Koole Fysio- en Orthopedische Manuele Therapie  
Prins Bernhardweg 69  
3991 DE Houten  
Telefoon: 030 637 97 38  
Email: [fysiotherapie@medischcentrumdorp.nl](mailto:fysiotherapie@medischcentrumdorp.nl)