



# Ademhalingsoefeningen



World  
PT Day  
2021

Ademhalingsoefeningen kunnen je longen helpen herstellen na COVID-19. Naast het verhelpen van angstgevoelens of stress, kunnen ademhalingsoefeningen het diafragma herstellen en longinhoud vergroten. Ademen zou moeiteloos en stil moeten zijn – als je je ademhaling kan horen, werk je misschien te hard.

**Een kinesitherapeut kan je begeleiden door de volgende oefeningen.**

1

Ademhalingsoefening  
liggend op je rug

Lig op je rug en buig je knieën zodat de onderkant van je voeten op het bed rusten.

2

Ademhalingsoefening  
liggend je op buik

Lig op je buik en laat je hoofd op je handen rusten zodat er ruimte is om te ademen.

3

Ademhalingsoefening  
al zittend

Zit rechtop op de rand van je bed of een stevige stoel.

4

Ademhalingsoefening  
al rechtstaand

Sta rechtop en plaats je handen aan de zijkant van de buik.

- Plaats je handen boven op of aan de zijkanten van je buik
- Hou je mond gesloten tijdens de hele oefening
- Adem zachtjes door je neus in en voel hoe je buik omhoog komt en uitzet

- Je hoeft niet helemaal in te ademen – hou het diep ademen voor tijdens beweging
- Wanneer je uitademt, laat je de lucht zachtjes je longen verlaten; je moet de lucht er niet uit duwen of forceren. Voel de verlichting van spanning terwijl je uitademt.
- Herhaal dit gedurende een minuut.

5

Geeuw naar glimlach oefening

- Zit rechtop op de rand van het bed of een stevige stoel
- Strek je armen boven je hoofd uit en maak een grote geeuw terwijl je je uitrekt
- Breng je armen weer naar beneden en eindig met een glimlach voor 3 seconden
- Herhaal voor een minuut

Deze oefening combineert beweging met diepe ademhaling, wat coördinatie verhoogt en kracht opbouwt in de armen en schouders. Het opent ook de spieren in je borst zodat je diafragma ruimte heeft om uit te zetten.

6

Neuriënde ademhalingsoefening

- Zit rechtop op de rand van het bed of een stevige stoel
- Plaats je handen aan de zijkant van je buik
- Met de lippen op elkaar, adem zachtjes in door de neus en voel hoe je buik uitzet
- Wanneer je longen vol zijn, hou je lippen op elkaar en adem uit al neuriënd, terwijl je een ‘hmmmm’-geluid maakt. Je zal zien dat je handen weer naar beneden zullen gaan
- Adem opnieuw in door je neus, dan adem je uit door je neus terwijl je neuriet
- Herhaal voor een minuut

Deze informatie werd overgenomen uit volgende bronnen:

[www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises](http://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises);

[www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf](http://www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf)

**Begin niet met oefeningen**, en contacteer je dokter, als je: koorts hebt, kortademig bent of last hebt met ademen in rust, pijn op de borst hebt of hartkloppingen, nieuwe zwelling in je benen hebt.

**STOP de oefening meteen** als je een van de volgende symptomen krijgt: duizeligheid, meer kortademigheid dan normaal, pijn op de borst, koude en klammige huid, oververmoeidheid, onregelmatige hartslag, of andere symptomen die al een noodgeval aanvoelen.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)