



# Ademhalingsoefeningen



World  
PT Day  
2021

Ademhalingsoefeningen kunnen helpen om jouw longen te herstellen na COVID-19. Daarnaast kunnen ze helpen bij het omgaan met gevoelens van angst en stress. Ook kunnen ademhalingsoefeningen helpen de middenrif functie te herstellen en de longcapaciteit te vergroten. De ademhaling zelf moet moeiteloos en stil zijn – als je jouw ademhaling kunt horen, werk je misschien te hard.

**Een fysiotherapeut kan je begeleiden bij de volgende oefeningen.**

1

Ademhalingsoefening  
liggend op je rug

Ga op je rug liggen en buig je knieën zodat de onderkant van je voeten op het bed rust.

2

Ademhalingsoefening  
liggend op je buik

Ga op je buik liggen en laat je hoofd op je handen rusten om ruimte te hebben om te ademen.

3

Ademhalingsoefening  
in zit

Ga rechtop zitten op de rand van een bed of in een stevige stoel.

4

Ademhalingsoefening  
in stand

Ga rechtop staan en leg je handen op of rond de zijkanten van je buik.

- Leg je handen op of rond de zijkanten van je buik.
- Houd je mond gesloten tijdens de oefening.
- Adem rustig in door je neus en voel je buik opkomen/uitzetten.

- Je hoeft niet maximaal in te ademen – intensiever ademen mag je bewaren voor je activiteiten.
- Wanneer je uitademt, laat de lucht rustig uit je longen gaan; je hoeft de lucht niet naar buiten te duwen of forceren. Voel dat je spanning loslaat als je uitademt.
- Herhaal dit gedurende één minuut.

5

Ademhalingsoefening 'Van een geeuw naar een glimlach'

- Ga rechtop op de rand van je bed of in een stevige stoel zitten.
- Reik met je armen boven je hoofd en geeuw.
- Breng je armen weer naar beneden en eindig door drie seconden te glimlachen.
- Herhaal dit gedurende één minuut

Deze oefening combineert beweging met diepe ademhaling. Dit verbetert de coördinatie en kracht in je armen en schouders. Ook activeer je dan je ademhalingspijpen en creëer je ruimte voor het middenrif om samen te trekken zodat je diep kunt ademen

6

Ademhalingsoefening 'Neuriën'

- Ga rechtop op de rand van je bed of in een stevige stoel zitten.
- Leg je handen op de zijkanten van je buik.
- Met je lippen gesloten, adem rustig in door je neus en voel je buik uitzetten.
- Wanneer je longen met lucht zijn gevuld, houd je lippen gesloten en adem uit terwijl je monotoon "hmmmmmm" neuriet. Merk op hoe je buik en je handen weer naar beneden gaan.
- Nogmaals, adem in door je neus en adem dan uit door je neus terwijl je neuriet.
- Herhaal dit gedurende één minuut

Deze informatie is in aangepaste vorm overgenomen vanuit de 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 fysieke inspanning** en neem contact op met je arts als je: koorts hebt; kortademigheid of ademhalingsmoeilijkheden ervaart terwijl je rust; pijn op de borst of hartkloppingen ervaart; (nieuwe) zwelling in je benen hebt.

**STOP onmiddellijk met fysieke inspanning** als je één van de volgende klachten hebt: duizeligheid; meer kortademigheid dan normaal; pijn op de borst; koude, klamme huid; overmatige vermoeidheid; onregelmatige hartslag; elke andere klacht waar jij je zorgen over maakt.



World  
Physiotherapy

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