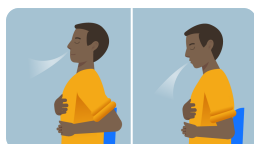


Inleiding

Ademhalingsoefeningen



De fysiotherapeut heeft u ademhalingsoefeningen gegeven die helpen om uw ademhaling te verbeteren en eventueel sputum op te hoesten. Hierbij krijgt u meer informatie over deze oefeningen.

Ademhalingsoefeningen

Pursed Lip Breathing (PLB)

Video voice-over

Ga ontspannen zitten met uw handen op uw buik. Adem in door uw neus. Houd uw adem vier tot zes tellen vast en blaas rustig uit door uw mond met getuite lippen. Herhaal deze oefening drie keer.

Huffen

Video voice-over

Ga ontspannen zitten. Adem diep in door uw neus. Adem daarna met uw mond open met een krachtige ademstoot uit, alsof u een spiegel of bril beslaat. Herhaal deze oefening drie keer.

Hoesten (SMI)

Video voice-over

Adem diep in en hoest krachtig. Als er slijm aanwezig is, kunt u dit ophoesten. Herhaal deze oefening een aantal keer.