

# Ademhalingsoefeningen voor patiënten met vastzittend slijm

**Oefen 3 tot 5 keer per dag als u last heeft van slijm.**

## Zuchten

- Adem diep in, houd de adem 3 tellen vast en adem rustig uit door de mond (eventueel met getuite lippen).
- Na iedere uitademing houdt u een paar seconden rust voor het opnieuw inademen.
- Herhaal dit 10 keer.

## Als er slijm zit

- Probeer lucht achter het slijm te krijgen.
- Adem diep in, houdt de adem 3 tellen vast en adem zo lang mogelijk uit door de mond.
- Op de plek waar u slijm hoort en/of voelt, ademt u een beetje in, even vasthouden en weer wat uitademen.
- Dit een aantal keren herhalen.
- En neem tussendoor rust.

## Als u voelt dat het slijm wat in beweging komt

### Huffen

- Probeer met huffen het slijm omhoog te krijgen.
- Adem diep in, houdt de adem 3 tellen vast en zucht met wat kracht uit met open mond. Het klinkt als "Hu". Herhaal dit 3 keer. Zo kunt u slijm los trillen.
- Controleer de luchtstroom door tegen een tissue uit te ademen/te huffen.
- Dit een aantal keren herhalen.

### Hoesten

- Als het slijm hoog genoeg zit, kunt u het eruit hoesten.
- Probeer het hoesten weg te slikken als het slijm nog niet hoog genoeg zit.

## QR-code

De fysiotherapeut heeft met u besproken welke oefeningen u moet doen. In het onderstaande filmpje kunt u zien hoe u de oefening moet uitvoeren. Scan de code en bekijk het filmpje op uw mobiel of tablet.

