

 I N F O R M A T I E O V E R

Ademhalen en ontspannen - oefeningen bij hartrevalidatie

U bent aangemeld voor het onderdeel 'Ademhalen en ontspannen' binnen het hartrevalidatieprogramma.

Wat kunt u verwachten?

Onder begeleiding van de fysiotherapeut woont u vier weken lang een bijeenkomst bij. In een groep van ongeveer zes revalidanten gaan we in op de ademhaling en ontspanning. Met behulp van oefeningen leert u bewuster adem te halen en het verschil te voelen tussen spanning en ontspanning in uw lichaam.

De bijeenkomsten vinden plaats op **woensdag van 9.00 – 10.00 uur**.

Wat kunt u bereiken?

Door het bijwonen van de bijeenkomsten én door zelf te oefenen, zou u het volgende kunnen bereiken:

- U bewust worden van uw eigen ademhaling.
- Optimaliseren van uw eigen ademhaling, met name bij hyperventilatie.
- Optimaliseren van uw ademhaling tijdens inspanning.
- U bewust worden van spanning en ontspanning.
- Makkelijker inslapen en beter doorslapen.

Eerste bijeenkomst

In de eerste bijeenkomst gaan we met u in op de ademhaling en maakt u kennis met de ontspanningsoefeningen. We bespreken de ademhaling en horen welke ervaringen een ieder heeft op dit gebied. Ook stellen we vast wat u persoonlijk wilt bereiken.

Daarna gaat u aan de slag. U oefent uw ademhaling zodat u de verschillende vormen van ademhaling leert herkennen. Ook oefenen we de ontspannen buikademhaling. Als laatste krijgt u ontspanningsoefeningen voor het onderste gedeelte van uw lichaam.

De bijeenkomst wordt afgesloten met het gezamenlijk bespreken van de ervaringen van de dag. U krijgt adviezen mee om zelfstandig met de oefeningen aan de slag te gaan.

Tweede bijeenkomst

In de tweede bijeenkomst kijken we terug naar de ervaringen van de eerste bijeenkomst. Wat vond u ervan en op welke manier bent u er thuis mee bezig geweest? Daarna oefent u nogmaals met de ontspannen buikademhaling en doen we ontspanningsoefeningen voor het gehele lichaam.

Ook deze bijeenkomst sluiten we af met het gezamenlijk bespreken van de ervaringen bij de oefeningen. Zorg dat u zelfstandig verder gaat met oefenen!

Denk voor de derde bijeenkomst alvast na over activiteiten waarbij u thuis, op uw werk, of tijdens het sporten moeite heeft om uw ademhaling onder controle te krijgen.

Derde bijeenkomst

De derde bijeenkomst is een actieve bijeenkomst waarbij we met u gaan kijken naar de ademhaling tijdens uw dagelijkse activiteiten. Samen bootsen we activiteiten na waarbij u moeite heeft met de ademhaling. Dit kan zijn: wandelen, bukken, reiken, traplopen, huishoudelijk werk, enzovoort. We doen dit in de trainingszaal. Met elkaar geven we u adviezen om bij deze activiteiten de ademhaling zo goed mogelijk onder controle te krijgen.

Vierde bijeenkomst

De vierde en laatste bijeenkomst bestaat uit het herhalen van de ontspanningsoefeningen uit de eerste twee bijeenkomsten. Om het verschil goed te ervaren worden de oefeningen door een andere therapeut gedaan dan bij de eerste twee bijeenkomsten.

Deze laatste bijeenkomst gebruiken we ook als evaluatie. Wat vond u van de bijeenkomsten, heeft u behaald wat u wilde bereiken, kunt u hiermee verder?

Ademhalingsoefeningen

Meer weten over uw bezoek, onderzoek of behandeling? In deze digitale informatie met afbeeldingen en video's krijgt u uitleg in eenvoudige taal. [Klik op deze link om de digitale informatie te bekijken](#) – de uitleg is kort, duidelijk en beschikbaar in meerdere talen.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact met ons op.

Afdelingen

Cardiologie polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6732

Route 10



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/hartrevalidatie/ademhalen-en-ontspannen-oefeningen-bij-hartrevalidatie>

Deze download is gemaakt op 14-09-2026 om 08.43 uur.