

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

Ademhalingsoefeningen - Nederlands

Buikademhaling (diafragma)

1. Ga bij voorkeur rechtop zitten in een houding waarin u zich comfortabel voelt. Leg beide handen op uw buik.
2. Adem rustig in door uw neus en uit door uw mond.
3. Bij elke inademing zet u uw buik uit, bij elke uitademing laat u uw buik weer zakken.

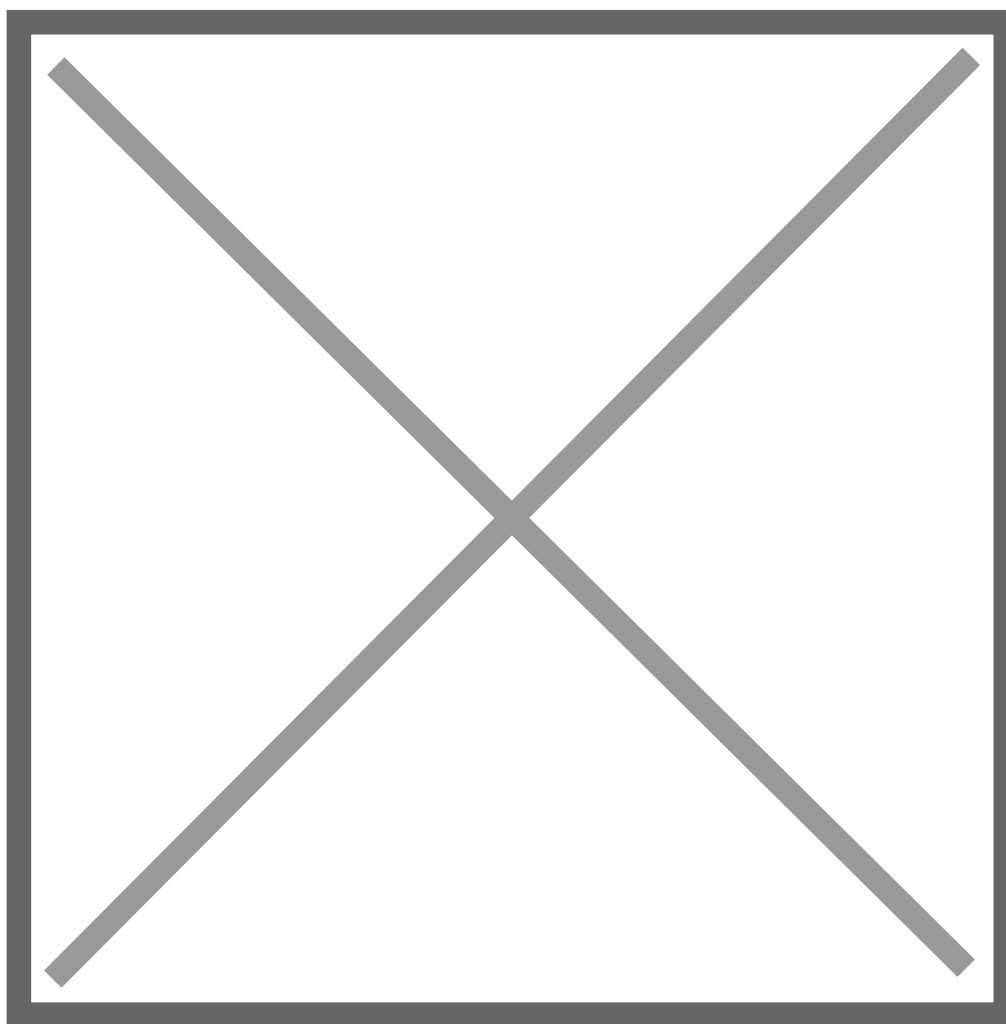
Diepe ademhaling

1. Adem diep in via uw mond of neus. U kunt dit in één keer doen of door drie keer kort achter elkaar in te ademen, zonder tussendoor uit te ademen.
2. Houd uw adem 3 seconden vast.
3. Adem vervolgens volledig uit via uw mond.
4. Adem daarna een paar keer rustig normaal in en uit en herhaal de diepe ademhaling.

Ademen met getuile lippen

Deze techniek wordt gebruikt om kortademigheid te verminderen. U kunt deze oefening toepassen wanneer u zich gespannen, zenuwachtig of onder druk voelt. Het is belangrijk om het juiste moment te kiezen waarop u uw ademhaling bewust kunt sturen.

1. Adem 2 tot 4 seconden rustig in, bij voorkeur door uw neus.
2. Adem 4 tot 7 seconden uit met getuile lippen. Laat een kleine opening tussen uw lippen zodat de lucht rustig kan ontsnappen. Dit helpt de druk in uw longen te verminderen. Maak tijdens het uitademen hoorbaar een zacht “pfffff”-geluid.



Afdelingen

Revalidatie en Herstel polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6157

Route 70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/fysiotherapie-behandelingen-en-oefeningen/ademhalingsoefeningen-nederlands>

Deze download is gemaakt op 25-08-2026 om 14.32 uur.