

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

Cardio - Ademhalings- & ontspanningsmodule woensdagochtend

U bent, in overleg met de hartrevalidatiecoördinator, de fysiotherapeut en uzelf, aangemeld voor de ademhalings- en ontspanningsmodule. U volgt deze module vier weken lang, elke woensdag van 9.00 tot 10.00 uur, onder begeleiding van de fysiotherapeut.

In een groep van maximaal zes deelnemers leert u meer over ademhaling en ontspanning. Met verschillende oefeningen leert u bewuster ademhalen en merkt u beter het verschil tussen spanning en ontspanning in uw lichaam.

Doelen van de ademhalings- & ontspanningsmodule

Een aantal doelen die u met deze module kunt bereiken zijn:

- Bewust worden van uw ademhaling. U leert hoe uw ademhaling werkt.
- Verbeteren van uw ademhaling, vooral als u last heeft van hyperventilatie.
- Beter ademhalen tijdens inspanning, bijvoorbeeld bij wandelen of sporten.
- Bewust worden van spanning en ontspanning in uw lichaam.
- Makkelijker inslapen en beter doorslapen.

Eerste bijeenkomst

In de eerste bijeenkomst krijgt u uitleg over de ademhaling en maakt u kennis met ontspanningsoefeningen.

- We bespreken in een korte theorie hoe de ademhaling werkt.
- U kunt vertellen welke ervaringen u zelf heeft met ademhalen.
- We stellen samen uw persoonlijke doelen op.

Daarna doen we praktische oefeningen. U leert verschillende manieren van ademen herkennen en u oefent de ontspannen buikademhaling. Ook krijgt u ontspanningsoefeningen voor het onderste deel van uw lichaam.

We sluiten af met een gezamenlijke bespreking van de ervaringen. U krijgt adviezen mee om thuis verder te oefenen.

Tweede bijeenkomst

In de tweede bijeenkomst kijken we terug op de eerste keer. We bespreken:

- Wat u ervan vond.
- Hoe u thuis geoefend heeft.

Daarna oefenen we opnieuw de ontspannen buikademhaling. Ook doen we ontspanningsoefeningen voor het hele lichaam.

We sluiten weer af met een gezamenlijke evaluatie. Het is belangrijk dat u thuis blijft oefenen.

Vorbereiding op de derde bijeenkomst: Denk alvast na over activiteiten waarbij u moeite heeft om uw ademhaling onder controle te houden, bijvoorbeeld thuis, op het werk of tijdens sport.

Derde bijeenkomst

De derde bijeenkomst is actiever. We gaan uw ademhaling bekijken tijdens dagelijkse activiteiten. We bootsen samen activiteiten na waarbij u moeite heeft met ademen, zoals:

- Wandelen
- Bukken
- Reiken
- Traplopen
- Huishoudelijke taken

Dit doen we in de trainingszaal. U krijgt tips om uw ademhaling beter te reguleren tijdens deze activiteiten. Deelnemers kunnen ook onderling adviezen uitwisselen.

Vierde bijeenkomst

De vierde en laatste bijeenkomst bestaat uit het herhalen van de ontspanningsoefeningen uit de eerste twee bijeenkomsten. Deze keer worden de oefeningen gegeven door een andere therapeut, zodat u het verschil kunt ervaren.

We sluiten af met een evaluatie van de hele module. We bespreken:

- Wat u van de module vond.
- Of u uw persoonlijke doelen heeft bereikt.
- Hoe u verder kunt gaan met de oefeningen.

Ademhalingsoefeningen

Voordat u begint met het drie?stappen?ademhalingsschema, is het belangrijk dat u zich rustig en comfortabel voelt. U kunt daarvoor de volgende stappen gebruiken.

Kies in het begin een moment van de dag waarop u niet direct iets hoeft te doen na de oefening. Zorg ook voor een prettige, stille ruimte waar u niet gestoord wordt.

De basishouding

- Ga op uw rug liggen op een stevige, maar comfortabele ondergrond.
- Buig uw knieën.
- U kunt een kussentje onder uw hoofd leggen en eventueel een paar kussens onder uw knieën.
- Zorg dat uw hele rug goed wordt ondersteund en dat u kunt ontspannen.

Ontspan het lichaam

- Zet uw voeten iets uit elkaar en plat op de grond.
- Beweeg uw knieën een paar keer naar binnen en naar buiten. Laat ze daarna zo staan dat ze zonder inspanning blijven staan.
- Voel hoe uw rug op de ondergrond ligt.
- Ontspan uw billen.
- Laat uw kaken los en houd de mond een beetje open.
- Houd uw ogen stil en geef uw gezicht een slome, ontspannen uitdrukking.
- Laat uw ellebogen gesteund rusten en iets van het lichaam af.
- Laat uw schouders zakken en rusten op de ondergrond.
- Beweeg uw hoofd even naar links en rechts en laat het daarna in het midden liggen.

Waarnemen van de ademhaling

- Leg één hand op de onderbuik.
- Leg de andere hand zo dat uw vingers de bovenste ribben naast het borstbeen voelen.
- Laat uw ellebogen ontspannen rusten.
- Voel met uw handen waar uw ademhaling beweegt.
- Doe niets met uw ademhaling; observeer alleen hoe uw lichaam nu ademt.
- Houd dit even vol en blijf geduldig voelen.

Daarna gaat u verder met het drie?stappen?ademhalingsschema.

Het drie?stappen?ademhalingsschema

Stap 1: Bewust voelen

- Richt uw aandacht op de hand op uw onderbuik.
- Voel welke beweging uw lichaam vanzelf maakt.
- Stuur de ademhaling niet.
- Houd uw gezicht ontspannen: ogen stil, tong zwaar in de mond.
- Voel hoe de buik bij het inademen iets omhoog komt en bij het uitademen weer zakt.

Stap 2: Buikademhaling versterken

- Adem rustig in door de neus en laat de buik duidelijk omhoog komen.
- Adem langzaam uit door de mond.
- Laat de lucht zachtjes langs de lippen ontsnappen, zonder krachtig uit te blazen.
- De uitademing duurt ongeveer twee keer zo lang als de inademing.
- Het ademgeluid mag hoorbaar zijn.
- Herhaal dit 10 keer.

Stap 3: Navoelen

- Adem daarna weer normaal op uw eigen manier.
- Voel met uw handen wat de buik nu vanzelf doet.
- Let op het effect van de oefening: Hoe beweegt de ademhaling? Is het tempo veranderd? Voelt het anders dan vóór de oefening?

Herhaal deze oefening meerdere keren en oefen twee keer per dag ongeveer 15 minuten.

Ontspanningsoefeningen

De ontspanningsoefeningen helpen u om verschillende spiergroepen in uw lichaam aan te spannen en weer te ontspannen. Het doel is dat u beter leert voelen wanneer er spanning in uw spieren zit, en dat u deze spanning kunt verminderen wanneer dat nodig is.

Bij elke oefening richt u zich op één spiergroep tegelijk. U spant deze spieren stevig aan, laat daarna los en voelt hoe de spieren ontspannen. Door dit bewust te doen, vermindert de basisspanning in uw lichaam en voelt u zich rustiger.

Houding en omgeving

Voer de oefeningen het liefst liggend uit, op een stevige maar comfortabele ondergrond.

- Leg een kussen onder uw hoofd en een kussen of rolletje onder uw knieën.
- Als liggen niet prettig is, kunt u ook in een gemakkelijke stoel met hoofddeun zitten.
- Zorg voor een rustige omgeving.
- Houd uw ogen ontspannen en gesloten tijdens de oefeningen.

De spiergroepen en oefeningen

Voor elke oefening geldt: voel de spanning, houd de spanning even vast en ontspan daarna volledig.

1. Linker onderbeen: houd de hiel op de grond en trek de voet naar u toe.
2. Linker bovenbeen: strek de knie; u kunt de tenen iets naar uw neus trekken.
3. Rechter onderbeen: zelfde als oefening 1.
4. Rechter bovenbeen: zelfde als oefening 2.
5. Bilspieren: knijp de billen stevig tegen elkaar.
6. Linkerhand en onderarm: maak een stevige vuist terwijl arm en hand op de grond blijven liggen.
7. Linker bovenarm en schouder: maak een vuist en strek de arm omhoog (til hem van de grond).
8. Rechterhand en onderarm: zelfde als oefening 6.
9. Rechter bovenarm en schouder: zelfde als oefening 7.
10. Borst, schouders en bovenrug: duw de schouderbladen naar elkaar toe.

11. Nek: duw het hoofd stevig achterover in het kussen.
12. Kaken en ondergezicht: druk de tanden op elkaar en maak de mond zo breed mogelijk.
13. Ogen: knijp de ogen krachtig dicht.
14. Voorhoofd: trek de wenkbrauwen zo hoog mogelijk op.

Herhalen en doorademen

Herhaal elke oefening een paar keer, in uw eigen tempo. Let goed op het verschil tussen spanning en ontspanning. En blijf tijdens het aanspannen rustig doorademen.

Afronding

Wanneer u klaar bent:

- Blijf nog even rustig liggen.
- Loop de oefeningen in gedachten nog één keer langs.
- Sluit de oefening rustig af.
- Laat de spanning in uw lichaam terugkomen, maar alleen zoveel als nodig is.

Afdelingen

Fysiotherapie

Telefoonnummer	020-634 6157 (Revalidatie & Herstel polikliniek)
Openings- en bezoektijden	Maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 17.00
Route	70



<https://www.bovenij.nl/specialisme-afdeling/cardio-ademhalings-ontspanningsmodule-woensdagochtend>
Deze download is gemaakt op 14-09-2026 om 07.50 uur.