

# Ademhalingsoefeningen bij COPD

**Deze folder geeft u informatie over ademhalingsoefeningen volgens Active Cycle of breathing methode (ACBT). Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.**

## Reden

U ervaart kortademigheidsklachten waarbij slijm zit in de longen. De oefeningen hebben tot doel het slijm uit de longen te verwijderen. Het zijn geen oefeningen voor een goede ademhalingsstechniek.

## Aantal

U kunt deze oefeningen drie tot acht keer per dag uitvoeren. Het aantal herhalingen staat per oefening benoemd. Begin met het minimale aantal herhalingen en bouw dit op naar kunnen met één herhaling extra per dag tot het maximale aantal herhalingen is behaald.

## Uitgangshouding

De beste uitgangshouding om de oefeningen uit te voeren is rechtop zittend op de rand van het bed of op een stoel.

## Oefeningen

### Oefening 1

- Diep inademen door de neus
- Rustig uitblazen door de mond

Herhaal dit tien keer.

## Oefeningen

### Oefening 2

- Drie tellen inademen, doe dit zo diep mogelijk door de neus in
- Drie tellen 'doorhalen' / houdt je adem vast
- Rustig uitblazen door de mond

Herhaal dit drie tot vijf keer.



### Oefening 3

#### Huffen

- Adem diep in door de neus
- Open de mond (wijd open)
- Stoot de ingeademde lucht kracht uit via de mond  
(Dit is alsof u een spiegel moet beslaan met de mond wijd open)
- Ondersteun uw buik wanneer nodig met een kussen

Herhaal dit drie tot vijf keer.



### Oefening 4

#### Hoesten

- Adem diep in door de neus en probeer krachtig te hoesten

Herhaal dit drie tot vijf keer.

### Vragen

Voor vragen kunt u altijd terecht bij een van onze fysiotherapeuten.