

Fysiotherapie

# Ademhalingstechnieken

## Na uw operatie

Deze folder hebt u gekregen van uw fysiotherapeut. Hij/zij heeft u een aantal oefeningen geleerd met betrekking tot de ademhaling die u na een operatie moet toepassen. In deze folder staan de verschillende oefeningen.

## Waarom deze oefeningen?

Wanneer u net bent geopereerd en u hebt een buik- of borstwond, kan het ademen pijnlijk zijn. Daardoor kunt u oppervlakkig gaan ademen. Dit kan complicaties veroorzaken, zoals te weinig verversing van zuurstof in de longen, het achterblijven van slijm (sputum) en een longontsteking. Om dit te voorkomen en voor een juiste ademhaling te zorgen, is het belangrijk de oefeningen te doen ondanks de pijn.

## Hoe vaak moet u deze oefeningen doen?

U moet de oefeningen elk uur dat u wakker bent, 3 keer achter elkaar doen. Daarbij is het goed om, zodra uw toestand het toelaat, (een paar keer per dag) uit bed te gaan en op een stoel te zitten. Als dit nog niet lukt, is het verstandig om een paar keer per dag in een zithouding op bed te zitten.

## Opvanghoudingen

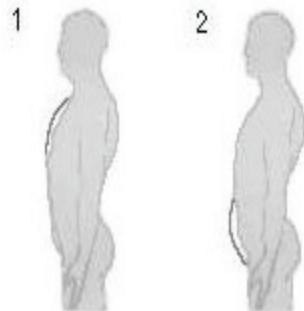
De volgende houdingen om op te vangen kunt u gebruiken bij pijn en drukverhogende momenten (huffen, hoesten, niezen, lachen, persen).

1. U kunt een kussentje op de wond duwen om de pijn op te vangen.
2. U kunt ook met alleen uw vlakke handen (op elkaar) tegendruk geven op de wond.
3. U kunt uw knieën opgetrokken op bed zetten. Dit maakt dat er minder spanning komt op uw buik.

## Borst- en buik/flank ademhaling

Bij de borstademhaling (1) ademt u in door de neus, gaat de borstkas omhoog en wordt groter en ademt u weer uit door de mond.

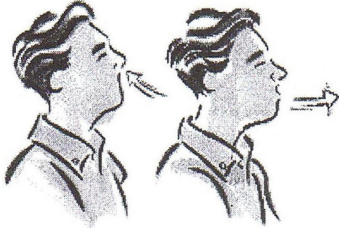
Bij buik/flank ademhaling (2) ademt u in door de neus, ziet en voelt u uw buik opbollen en ademt u weer uit door de mond. Dit is de meest wenselijke methode.



## De ademhalingsoefeningen

### Pursed lip breathing

Pursed lip breathing is een ademhalingsoefening die diep doorzuchten stimuleert. Door deze oefening blijft de druk in de longen hoog. Zo komt de lucht dieper in de longen en zet het de longblaasjes open.



De techniek die u gebruikt bij deze ademhalingsoefening is:

1. Probeer zoveel mogelijk rechtop te zitten.
2. Adem in door de neus, waarbij de buik en flanken uitzetten. Ontspan de nek- en schouderspieren.
3. Houd de adem even vast.
4. Adem rustig uit door de mond, alsof u een kaarsvlam laat flakkeren. Laat de lucht langzaam, heel ontspannen gaan.

### Huffen/hoesten

Wanneer u slijm in uw luchtwegen voelt (hoestkriebel), is het belangrijk om dit te verwijderen. Dit kunt u doen met behulp van de huftechniek en/of de hoesttechniek. Het huffen is minder belastend voor de luchtwegen en minder pijnlijk.

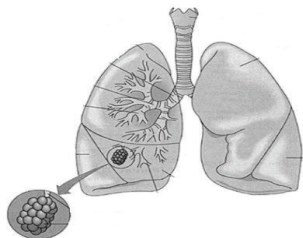
#### Huftechniek:

1. Probeer zoveel mogelijk rechtop te gaan zitten.
2. Adem in door de neus, waarbij de buik en flanken uitzetten. Ontspan de nek- en schouderspieren.
3. Open de mond en pers de lucht uit de longen met een snelle stevige zucht, zonder gebruik te maken van de stem. Gebruik hierbij uw handen en eventueel een kussentje om druk op de wond te geven.

#### Hoesttechniek:

1. Probeer zoveel mogelijk rechtop te gaan zitten.
2. Adem via de neus diep in en hoest goed door! Gebruik hierbij uw handen en eventueel een kussentje om druk op de wond te geven.

## Achtergrondinformatie



De longen lijken op een omgekeerde boom. De luchtwegen kunnen vergeleken worden met de takken, de longblaasjes met de blaadjes.

De longen worden aan de binnenkant bedekt met een laagje slijmvlies. Het neerslaan van stofdeeltjes op dit slijmvlies geeft prikkeling. Hierdoor ontstaat slijm (sputum) in de longen. Veel slijm in de longen maakt het ademen moeilijker en verhoogt de kans op een longontsteking. Het is belangrijk dat dit slijm met stofdeeltjes door diep inademen, huffen en hoesten uit de longen wordt verwijderd.

Meestal gaan diepe ademhalingen vanzelf, bijvoorbeeld als u zucht of gaapt. . Na een operatie kan het zo zijn dat u alleen de borstademhaling gebruikt, omdat de buikademhaling pijnlijk is. Hierbij ademt u oppervlakkiger. Het slijm in de longen wordt dan niet in beweging gebracht Dit kan een longontsteking veroorzaken. Om een longontsteking te voorkomen is het belangrijk dat u de oefeningen uit deze folder doet.

***Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?***

*Wij ontvangen ze graag via [folders@mijnantonius.nl](mailto:folders@mijnantonius.nl)*