

Active Cycle of Breathing Techniques #5

Oefening voor de ademhaling



Doel

Beter op kunnen hoesten/slijm op kunnen hoesten.

- Om de kans op eventuele longcomplicaties zo klein mogelijk te houden, zijn ademhalingsoefeningen belangrijk.

Materiaal

- Nvt.

Activiteit

Deze activiteit duurt meestal 5 tot 10 minuten. De cyclus bestaat uit de volgende onderdelen:

1. Rustig ademen.
2. Enkele keren diep inademen, zo mogelijk 2-3 seconden vasthouden, en rustig en ontspannen uitademen.
3. Huffen. Bij huffen wordt -in tegenstelling tot bij het hoesten- eerst diep ingeademd en vervolgens, met open mond en open keel,

krachtig uitgeademd (alsof je een bril of een spiegel laat beslaan).

Hoe zet je het neer?

1. Nvt.

Let op!

- Met ACBT wordt de functie van de longen niet zozeer getraind. Het is vooral een manier om sputum (slijm) op te kunnen hoesten.

Te makkelijk?

- Het doel is ophoesten, dus als het ophoesten lukt is het goed genoeg.

Te moeilijk?

- Begin in stappen, zie beweegkaart ademhalingsoefeningen #1-4.