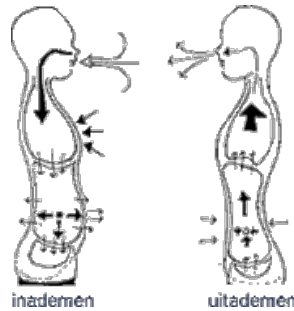


## Ademhalings-/ontspanningsoefening #6

### Oefening voor de ademhaling



#### Doel

Zorg voor een goede ademhaling en zorgen voor een rustige ontspannen ademhaling.

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

#### Materiaal

- Nvt.

#### Activiteit

##### Oefening 1.

1. Neem bij deze oefening een ontspannen houding aan en concentreert je op de buikademhaling. Leg de handen op de buik.
2. Adem rustig en langzaam door de neus in en probeer de buik op te zetten.
3. Adem door licht samengeperste lippen zo lang mogelijk uit. Probeer even een adempauze te houden en begin dan weer met de inademing.

##### Oefening 2.

1. Adem langzaam in door de neus.
2. Wacht enkele seconden.
3. Tijdens het uitademen houd je de lippen juist genoeg op elkaar om lucht door te laten (met getuiste lippen).
4. Adem uit en let erop dat dit  $\pm$  tweemaal zo lang duurt als het inademen. Forceer niet, de wangen dienen echter wel gespannen te zijn.

#### Ontspanningsoefening.

1. Ga in een makkelijke houding liggen.
2. Sluit de ogen.
3. Een hand op de borst en een hand op je buik, net zolang tot je voelt dat de ademhaling regelmatig is en onder controle heeft.
4. Houdt je handen langs het lichaam, terwijl de ademhaling onder controle blijft. Vanuit deze houding kun je verschillende spiergroepen aanspannen en weer ontspannen. Laat de spiergroep telkens aanspannen en ontspannen.

#### Hoe zet je het neer?

- Nvt.

#### Let op!

- Het is belangrijk dat je de ademhalingsoefeningen goed aanleert. Verkeerd uitvoeren van de oefeningen kan een slechte invloed hebben op uw ademhaling.

#### Te makkelijk?

- Het doel is om een rustige, kalme, diepe ademhaling te hebben. Als dit gelukt is, is dit genoeg.

#### Te moeilijk?

- Verminder het tempo.