een santeon ziekenhuis

Adviezen voor het opvangen van benauwdheid

Houdingen en ademtechnieken om benauwdheid te verlichten

Soms kunt u zich benauwd voelen. Er zijn houdingen en ademhalingstechnieken die deze benauwdheid kunnen verlichten.

Bij longaandoeningen kan uw ademhaling veranderen. Dit is niet verkeerd, maar vaak een aanpassing van het lichaam.

Houdingen

De onderstaande houdingen helpen u om de hulpademhalingsspieren te gebruiken, waardoor het ademhalen makkelijker wordt.

- Als u ligt, zet het hoofdeinde van uw bed iets omhoog en leg een kussen onder uw armen. U kunt ook op uw zij liggen met kussens onder uw arm en been voor steun.
- Als u zit, steun uw armen op een tafel of op uw knieën.
- Als u staat, kan het prettig zijn om tegen een muur te leunen of licht voorover te buigen en uw armen ergens op te laten rusten.



Ademhalingstechnieken

- Bij benauwdheid is het beter om uw ademhaling niet te forceren. U kunt beter iets sneller ademen dan heel langzaam. Buikademhaling of door de neus ademen is soms niet haalbaar bij benauwdheid.
- Probeer langer uit te ademen dan in te ademen. Goed uitademen maakt het makkelijker om weer in te ademen. Bij benauwdheid wilt u vaak veel inademen, maar dit kan het benauwde gevoel juist erger maken doordat de longen te vol raken.
- Blaas rustig uit door uw lippen te tuiten ("Pursed Lip Breathing"). Dit helpt de luchtwegen open te houden.
- Maak duidelijke afspraken met uw partner of mensen om u heen over wat te doen bij benauwdheid. Zo weten zij hoe ze u kunnen helpen zonder dat u hoeft te praten.

- Probeer steeds dezelfde houding en ademtechniek te gebruiken bij benauwdheid. Dit helpt u om een vaste manier te vinden om ermee om te gaan.

U kunt ook video's bekijken over het opvangen van benauwdheid:

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/adviezen-voor-het-opvangen-van-benauwdheid#media-9940)

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/adviezen-voor-het-opvangen-van-benauwdheid#media-9942)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- COPD (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/copd)
- Astma (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/astma)
- Interstitiële longziekten (ILD) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/interstitiele-longziekten-ild)

Behandelingen & onderzoeken

- Oefeningen voor ophoesten van slijm (https://www.antoniusziekenhuis.nl/oefeningen-voor-ophoesten-van-slijm)

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**