

# 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 hulpademhalingspijnen te gebruiken, waardoor het ademen 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