een santeon ziekenhuis

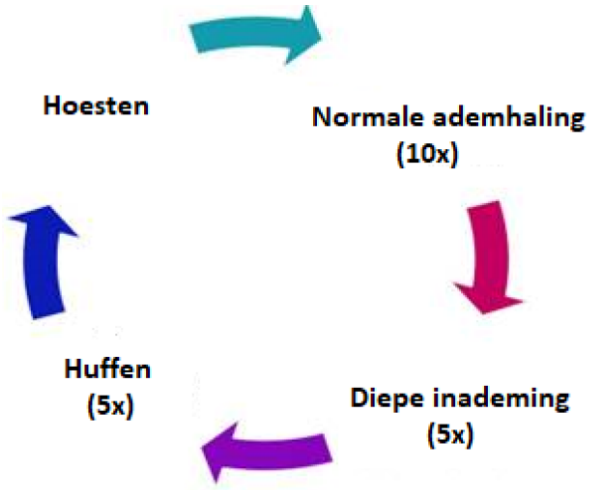
Oefeningen voor ophoesten van slijm

Bronchiaal toilet

Slijm in de longen kan zorgen voor kortademigheid, benauwdheid en kan een risico zijn voor het ontstaan van ontstekingen. Voor het ophoesten van slijm is het belangrijk dat u een aantal keer per dag deze oefeningen uitvoert.

Oefeningen

1. Adem rustig in en uit. Herhaal dit 10 keer.
2. Adem diep in. Als het lukt, houdt u de adem 2 tot 3 seconden vast. Blaas daarna rustig uit door uw lippen. Herhaal dit 5 keer.
3. Huffen: adem diep in en adem krachtig uit via de mond, waarbij u mond en keel open houdt (alsof u een spiegel of brilglazen beslaat). Herhaal dit 5 keer.
4. Hoesten: adem diep in en probeer krachtig te hoesten. U kunt uw buik eventueel ondersteunen met uw arm. Hoest in uw elleboog.



Adviezen

- Voer de oefeningen uit in combinatie met het vernevelen: 1 keer de oefeningen voor en 1 tot 2 keer de oefeningen na het vernevelen.
- Als u een prikkelhoestbui krijgt, probeer dan de prikkel te verminderen om rustig tussen de lippen te blazen.
- Het huffen kan kort en krachtig of langer en minder krachtig uitgevoerd worden. Uw fysiotherapeut kan bepalen welke manier het beste voor u is.
- Als u slijm ophoest, mag u dit doorslikken. Dit kan geen kwaad. U mag het natuurlijk ook uitspugen.

Hieronder kunt u een instructiefilmpje bekijken:



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/oefeningen-voor-ophoesten-van-slijm#media-9920)



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/oefeningen-voor-ophoesten-van-slijm#media-9944)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- COPD (https://www.antoniusziekenhuis.nl/copd)
- Fysiotherapie na een longoperatie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie-na-een-longoperatie)

Specialismen

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

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**