

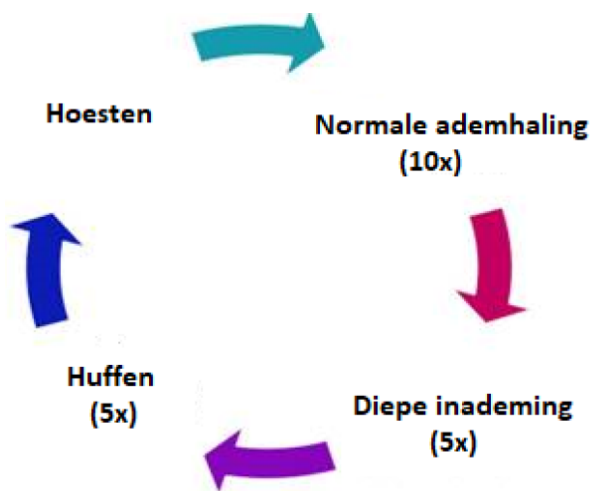
# Oefeningen voor ophoesten van slijm

## 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

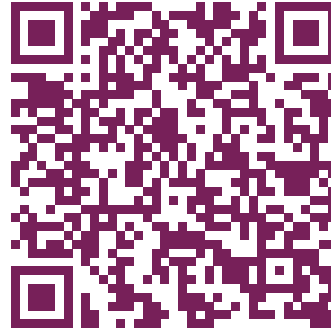
- Voer de oefeningen uit in combinatie met het vernevelen: 1 keer de oefeningen voor en 1 tot 2 keer de oefeningen na het vernevelen.
- Als u een prikkelhoestbui krijgt, probeer dan de prikkel te verminderen om rustig tussen de lippen te blazen.
- Het huffen kan kort en krachtig of langer en minder krachtig 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.antoniuziekenhuis.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.antoniuziekenhuis.nl/oefeningen-voor-ophoesten-van-slijm#media-9944>]

## Gerelateerde informatie

### Aandoeningen

- COPD [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/aandoeningen/copd>]
- Fysiotherapie na een longoperatie [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/fysiotherapie-na-een-longoperatie>]

### Specialismen

- Fysiotherapie [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/fysiotherapie>]

Contact Fysiotherapie

T 088 320 77 50