



## Over de ademhaling

Er wordt vaak gesproken over ademhalingsoefeningen. Het gevaar van deze oefeningen kan zijn dat je daarvan te veel gespannen raakt en daar paniekerig van kan worden. Daarom is het moeilijk om bij de ademhalingsoefeningen de ontspanningsoefeningen buiten beschouwing te laten. Doe de oefeningen op een moment dat u zich redelijk rustig voelt. Zie het als een training voor een wedstrijd. Het vergt wel discipline, maar uiteindelijk zul je merken dat je er veel profijt van kunt hebben. Na een paar keer doen, denk je misschien: Is dit het nu, ik voel geen verschil of wat een onzin, dit soort dingen ben ik helemaal niet gewend. Blijf het toch dagelijks even doen, het maakt uiteindelijk verschil. Met pijn en boog schieten moet je ook oefenen om de roos te raken. Ademhalingsoefeningen kunnen goed werken. Er is een scala aan ademhalingsoefeningen die men kan gebruiken. Ademhalen hoef je niet te leren, van nature kan je dat al. Bijna altijd wordt je ademhaling verstoord door stress, drukte, onzekerheid, psychische gebeurtenissen, enzovoorts. Daarom pleit men tegenwoordig ook meer voor ontspanning in combinatie met ademhalingsoefeningen.

### Borstademhaling en buikademhaling

We onderscheiden twee soorten ademhaling, namelijk borstademhaling en buikademhaling. De buikademhaling is de meest efficiënte ademtechniek. Hierbij wordt actief gebruik gemaakt van het middenrif. Dit is een grote spier die een soort scheidingswand vormt tussen de buik- en de borstholte. Door de werking van deze spier wordt tijdens het inademen de lucht tot diep in de longen gezogen. Dit zorgt voor een rustige, diepe ademhaling. Bij borstademhaling wordt alleen het bovenste gedeelte van de longen gebruikt. Andere ademhalingsspieren, zoals de tussenribspieren, worden ingezet om te ademen. Hierdoor wordt dan ook maar een gedeelte van de longcapaciteit benut. De ademhaling is oppervlakkig en de borstkas zet licht uit. De meeste mensen maken gebruik van borstademhaling. Zij zouden ademhalingsoefeningen moeten doen, net zolang de buikademhalingsoefening een natuurlijke reflex wordt, ook in stressvolle situaties. Door bewust bezig te zijn met je ademhaling zul je in staat zijn stress van je af te zetten.



## Over de ademhaling

### Ademhalingsoefening 1

Het is de bedoeling dat u ontspannen gaat liggen. U legt de handen in een soort driehoekje om de navel, de duimen raken elkaar boven de navel en de wijsvingers onder de navel. U gaat zich niet concentreren op de ademhaling maar juist op wanneer de vingers elkaar raken en weer los laten. Het zou kunnen dat u zich een beetje zweverig gaat voelen in het begin maar naarmate u door gaat wordt u steeds meer ontspannen zonder dat u zich op de ademhaling moet gaan focussen.

### Ademhalingsoefening 2

Dit is een ademhalingsoefening voor ontspanning en tegen stress.  
Neem een staande of zittende houding aan  
Voer vijf diepe buik ademingen uit  
Houd gedurende vijf tellen je adem in  
Adem gedurende vijf tellen rustig uit  
Stop gedurende vijf tellen met ademen  
Voer deze cyclus een vijftal keren uit

### Ademhalingsoefening 3

Ga ontspannen en plat op je rug liggen. Leg eventueel een kussen in de nek en een kussen onder de knieën. Leg vervolgens een hand op de borst en een hand op de buik. Adem tien keer diep in met de neus, houdt de adem vier seconden vast en adem weer uit door de mond. Voel dat de hand op de buik op en neer beweegt.

### Ademhalingsoefening 4

U gaat staan met de benen licht gespreid en net boven het bekken legt u de handpalmen op de onderbuik. De ademhalingsoefeningen zijn zo goed te volgen. Vervolgens ademt u met gesloten mond tot diep in de buik in met de neus. U houdt de adem vier seconden vast en ademt langzaam uit terwijl de mond iets geopend is. Even vier seconden wachten, en dan de ademhalingsoefening nog vijf keer herhalen.



## Over de ademhaling

### Ademhalingsoefening 5

U kruist de armen achter het hoofd en trekt de (in elkaar verstrengelde) handen zachtjes naar boven. De wervelkolom wordt hierdoor iets opgerekt. U ademt diep door de neus in, en houdt de adem tijdens het strekken vier seconden in. Via de mond ademt u dan langzaam uit. Hierbij buigt u het hoofd en bovenlichaam iets naar voren. Nadat u bent uitgeademd wacht u vier seconden voordat u weer inademt. Langzaam komt u weer overeind en ademt u weer diep in door de buik. Zo blijft u weer vier seconden staan. Deze oefening herhaalt u vijf keer. Het aardigste van deze oefening is, dat je deze gewoon tijdens allerlei andere activiteiten door kunt doen. Voelt u zich gespannen als u bij iemand op bezoek bent: Ongemerkt kunt u de ademhalingsoefeningen doen. Natuurlijk kunt u dit ook doen terwijl u ligt: Ga dan rustig op de rug liggen. Ook een uitstekend middel om in slaap te komen, als dat niet wil lukken.

### In vertrouwde handen, uw fysiotherapeut helpt

Gemakkelijk bewegen.... wat dat betekent, merkt u pas echt als pijn u belemmert bij het bewegen; als u moet revalideren na een blessure, ziekenhuisopname of als u last heeft van chronische pijn. Uw fysiotherapeut helpt u graag verder. U krijgt er uitstekende zorg die voldoet aan de kwaliteitseisen van de zorgverzekeraars en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. U bent er altijd in vertrouwde handen. Heeft u vragen over onderstaande of een andere aandoening, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut.

Alle gegevens vindt u op:  
[www.fysiovanpoorten.nl](http://www.fysiovanpoorten.nl)  
[contact@fysiovanpoorten.nl](mailto:contact@fysiovanpoorten.nl)