

## Ademhalingsoefeningen

Ademhalingsoefeningen zijn oefeningen om longproblemen te voorkomen na een operatie. Vooral na een operatie(of trauma) in het borst/buikgebied is er een verhoogde kans op het ontstaan van problemen van de longen.

U bent minder in beweging, ligt op bed terwijl de longen beweging nodig hebben om goed te kunnen functioneren. Ook kan de buik(of borst) pijnlijk zijn, waardoor u minder diep doorademt. Hierdoor kan slijm achterblijven in de longen, wat benauwdheid en ontstekingen kan veroorzaken. Om dit te helpen voorkomen is het belangrijk de volgende oefeningen te doen:

Oefen ieder uur elke oefening een aantal keer:

- ✓ **(Door)zuchten**  
Adem diep in, houd de adem 3-5 tellen vast en adem rustig uit.
- ✓ Na iedere ademhaling houdt u 10 tot 15 seconden rust.
- ✓ **Huffen**  
Ondersteun de wond/buik met uw handen of een kussentje en adem diep in, zucht daarna krachtig met open mond vanuit de keel uit.
- ✓ **Kuchen/hoesten**  
Ondersteun de wond/buik en kuch of hoest krachtig.

## Oefeningen

Probeer de armen en benen te bewegen in bed of in de stoel. Indien mogelijk, regelmatig een stuk lopen.

Als u last van slijm blijft houden, kunt u vaker oefenen.

## Meer informatie?

Voor meer informatie of het maken van een afspraak kunt u contact opnemen via de website [www.fysioziekenhuisdenhelder.nl](http://www.fysioziekenhuisdenhelder.nl) of via telefoonnummer: 0223-696418.