

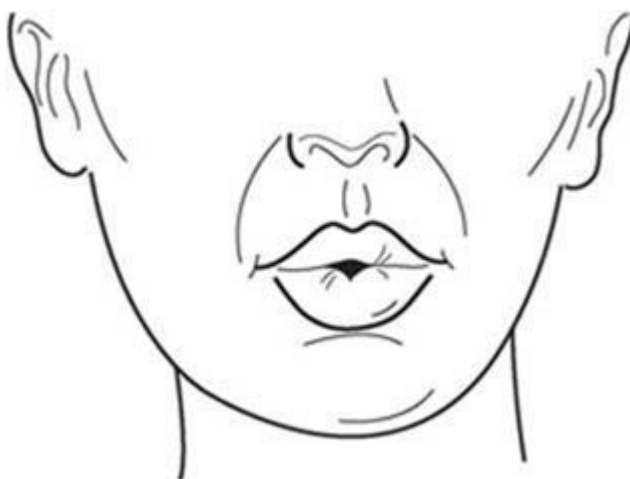
Oefening Pursed Lip Breathing

Bij long patiënten/COPD patiënten ontstaat vaak de neiging om alsmaar dieper in te ademen. Beter is het om het accent juist op de uitademing te leggen door zachtjes uit te blazen. Hiervoor kunt u de PLB-techniek gebruiken.

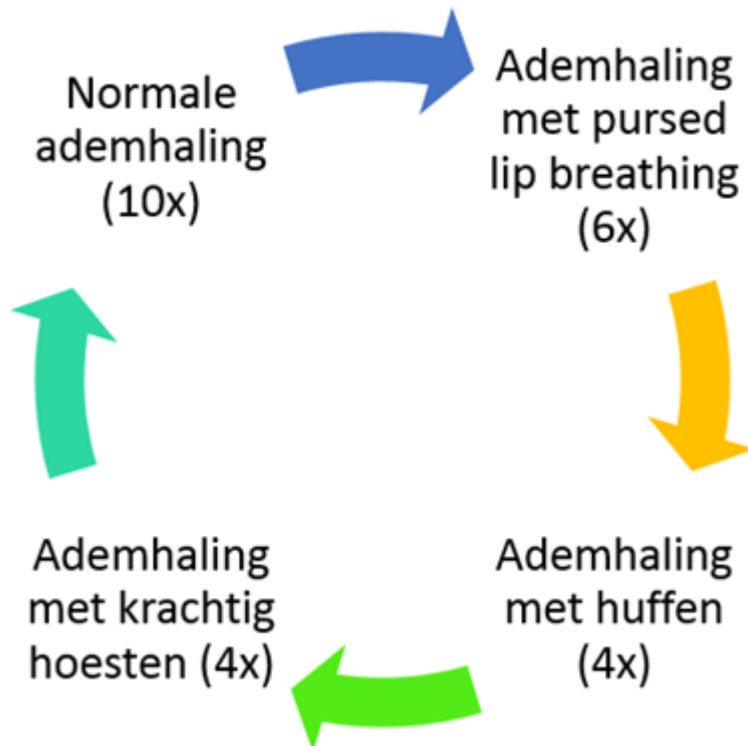
PLB-techniek (Pursed Lips Breathing): Deze techniek vermindert het benauwdheidsgevoel. U kunt dit toepassen wanneer u zich kortademig begint te voelen of tijdens inspanning. De techniek van PLB is als volgt: tuit uw lippen en blaas zachtjes uit. U verkleint de diameter van uw mondopening zodat er enige druk op uw luchtwegen blijft bestaan. Adem uit met een hoorbare pfffffffffffff.....

Hieronder een stappenplan

- Ga ontspannen zitten/staan/liggen en houd nek en schouders ontspannen;
- Adem in door de neus (als dit mogelijk is), adem uit door samengeknepen lippen;
- Houdt de lippen alsof je gaat fluiten. Blijf rechtop zitten, laat de lucht langzaam door de samengeknepen lippen naar buiten stromen, alsof je over een hete soeplepel blaast of een taart met kaarsjes uit moet blazen.
- Niet provoceren tijdens het uitblazen maar rustig en ontspannen uitvoeren! PLB zal helpen om de buikspieren aan te spannen bij het inademen en het middenrif omhoog verplaatsen om te helpen de lucht uit de longen te krijgen;
- Probeer de uitademing 2x zo lang te laten duren als de inademing. Bijvoorbeeld ± 2 sec inademen en ± 4 sec uitademen. Probeer hierbij ontspanning te vinden.
- Herhaal het bovenstaande zo vaak als nodig is.



ACBT



Active Cycle of Breathing Techniques: Een ademhalingscyclus die gebruikt kan worden als er slijm in de longen zit die niet goed op te hoesten is. Een diepe inademing is belangrijk zodat lucht ‘onder’ de slijmprop komt.

Stap 1: normale ademhaling, diepe buikademhaling

Stap 2: diepe ademhaling, in door de neus, uitblazen tussen de lippen (Pursed Lip Breathing)

Stap 3: diep inademen, dan huffen (doen alsof u de bril wilt beslaan om deze te poetsen)

Stap 4: diep inademen krachtig hoesten