

Ademhalingsoefeningen bij Corona

Als je het coronavirus hebt of hebt gehad is het belangrijk om op een goede manier te blijven ademen. De onderstaande oefeningen kunnen hierin ondersteunen.

Bij vragen stuur gerust een e-mail naar info@fysiohoorn.nl

Oefening 1. Ontspannen ademen via de buik

Uitgangshouding: Liggend op de rug of zittend in een stoel met rugleuning die fijn zit

1. Ga comfortabel liggen met bij voorkeur iets onder de knieën.
2. Plaats de handen op de buik
3. Adem rustig in en uit, richting de buik.
4. Adem in – door de neus- en voel de buik omhoog komen
5. Adem uit- door de mond- en voel dat de buik weer vlak wordt.



Oefening 2. Adempauze

Uitgangshouding: Liggend op de rug met de handen op de buik.

1. Ga comfortabel liggen met voorkeur iets onder de knieën.
2. Adem rustig in en uit, richting de buik.
3. Adem in – door de neus- en voel de buik omhoog komen
4. Adem uit- door de mond- en voel dat de buik weer vlak wordt.
5. Adempauze 2-3 sec en herhaal



Let op: de adempauze is alleen ontspannen mogelijk als je zelf ontspannen en rustig bent, probeer de adempauze niet te forceren. In de adempauze gebeurt er even niets. Het lichaam heeft dan nog genoeg zuurstof om te verwerken. Na een paar seconden geeft het lichaam vanzelf weer een impuls om opnieuw in te ademen.

Oefening 3. Huffen

Huffen is een bepaalde ademhalingstechniek om de luchtventilatie in de longen te verbeteren door vastzittend slijm in de longen los te maken.

Uitgangshouding: Bij voorkeur zittend met ondersteuning bij de rug

Klik [hier](#) om naar een video met uitleg te gaan.



Oefening 4. Een rustige ademhaling door de gedachtenstop

Uitgangshouding: Liggend op de rug of zittend in een stoel met rugleuning die fijn zit

1. Leg de handen laag op de buik
2. Stop je gedachten onder de handen, dus denk alleen aan de plek onder de handen
3. Komt er een andere gedachten binnen, dan negeer je die en concentreer je je opnieuw op de handen.



Let op: In het begin kan het frustrerend zijn dat er steeds andere gedachten binnen komen, maar als je dit vaker oefent krijg je steeds sneller je hoofd leeg. Hierdoor volgt de ademhaling uiteindelijk vanzelf naar een ontspannen en rustig tempo laag in de buik.

Oefening 5. Lijntje om lichaam trekken

Uitgangshouding: liggend plat op de rug met de benen gestrekt en de armen langs het lichaam.

1. Stel je voor dat je op een groot vel papier ligt dat groter is als je eigen lichaam
2. Trek nu langzaam met een denkbeeldige viltstift je hele lichaam om
3. Voel bij elk stukje waar je langskomt of dat al ontspannen is of dat je je spieren nog meer los kunt laten



Oefening 6. Ademhaling op beweging 1. De armbeweging

Uitgangshouding: Liggend op de rug in kortlig met de armen langs het lichaam

1. Ga comfortabel liggen met de knieën gebogen en de voeten plat op de grond.



2. Adem in – door de neus- en breng je armen voorwaarts omhoog tot ze langs je oren omhoog liggen (hierbij kantelt het bekken wat voorover/ de rug wordt hol)
 3. Adem uit- door de mond- en schuif de armen zijwaarts over de grond terug tot naast het lichaam (hierbij kantelt het bekken achterover/ de rug wordt bol).
 4. Doe één in en uitademing zonder beweging en vervolgens 1 in- en uitademing met beweging. Herhaal dit een aantal keer zolang dit fijn aanvoelt.
-

Oefening 7. Ademhaling op beweging 2. De kniebeweging

Uitgangshouding: Liggend op de rug in kortlig met de armen opzij



1. Ga comfortabel liggen met de knieën omhoog en de voeten plat op de grond.
 2. Adem in - door de neus- en laat beide knieën naar dezelfde kant vallen (de romp krijgt daardoor meer ruimte om uit te zetten met de ingeademde lucht).
 3. Adem uit – door de mond en beweeg beide knieën weer terug naar het midden (de buik wordt weer plat)
 4. Doe één in en uitademing zonder beweging en vervolgens 1 in- en uitademing met beweging. Herhaal dit een aantal keer zolang dit fijn aanvoelt.
-

Extra

Als aanvulling op de bovenstaande ademhalingsoefeningen is de youtube-afspeellijst van het sophia revalidatie fonds een goede manier om verschillende manieren van ontspanning te oefenen. De afspeellijst bestaat uit 18 oefeningen met verschillende technieken, die tussen de 4 en 32 minuten duren. Voor ieder wat wils dus!

Klik [hier](#) om naar de afspeellijst te gaan.