

Ademhalen

Pijneducatie

PIJNZORG

Ademhalen heeft grote invloed op hoe we ons voelen. Ademhalen gaat op de automatische piloot, maar die kan soms verkeerd afgesteld zijn. Dat kan betekenen dat u dag in, dag uit, op de verkeerde manier ademt. Net als 80% van de bevolking. U kunt uw ademhaling oefenen en zo pijn en stress beïnvloeden.

Hoe werkt de ademhaling?

Wij leven zoals we ademhalen en ademen zoals we leven. Bij inspanning gaat de frequentie van onze ademhaling omhoog. Bij ontspanning omlaag. Dat is zoals het zou moeten gaan. Chronische stress kan ervoor zorgen dat deze balans verstoord wordt. Door alle prikkels die de hele dag op ons afkomen ervaren wij stress, zelfs wanneer daar geen oorzaak voor is. Wanneer we ons hier niet bewust van zijn, dan gaat automatisch onze ademhalingsfrequentie omhoog. We ademen steeds sneller, waardoor pijn en stressklachten toenemen. Daarmee komen we in een vicieuze cirkel terecht. De automatische piloot staat dan verkeerd afgesteld.

Langdurig te snel en oppervlakkig ademhalen heeft nadelige gevolgen voor onze gezondheid. We verspillen energie, zijn minder goed in staat ons eten te verteren en worden overspoeld door emoties. We hebben een druk en vol hoofd en verstoren de 'hartcoherentie'. De hartcoherentie betekent dat er een juiste samenhang is tussen het ritme van het hart en de ademhaling. Door de juiste samenhang voelen we ons goed. We kunnen dit zelf beïnvloeden door op een goede manier adem te halen.

Hoe is het gesteld met uw ademhaling?

U kunt uw ademhaling controleren door deze oefening te doen. Zo weet u hoe u ademt.

- Zet de timer op één minuut
- Adem op een normale manier en tel het aantal ademhalingen gedurende één minuut
- Een frequentie van 4 tot 11 ademhalingen per minuut is goed
- Tel je meer ademhalingen in één minuut, dan is het belangrijk om met je ademhaling aan de slag te gaan

Hoe weet u of u verkeerd ademt?

Er zijn een aantal signalen, waaraan u kunt merken dat u niet goed ademt:

- U ademt regelmatig door de mond
- U zucht of gaapt regelmatig
- U voelt zich soms duizelig of licht in het hoofd
- U houdt uw adem in en/of ademt onregelmatig
- U ademt oppervlakkig (niet door de buik)
- U ademt vaak en snel (meer dan 11 ademhalingen in één minuut)
- U maakt veel geluid tijdens het ademen
- U hebt vaak 'luchthonger' of het gevoel dat u niet 'achter uw adem' kunt komen – ook al haalt u vaak en diep adem

Oefenen

Goed oefenen met uw ademhaling, kan u helpen beter te ademen. Zie hieronder enkele aanwijzingen die u kunnen ondersteunen:

- Adem door uw neus en niet door uw mond
- Adem vanuit uw buik. Leg uw hand(en) op uw buik te hoogte van uw navel en haal adem door uw navel naar buiten te duwen
- Adem ontspannen, rustig en volgens een vast ritme. Probeer uw ademhaling te gebruiken om rustig te blijven

Ademhalingsoefening '3-1-4'

- Adem 3 seconden in via uw buik
- Houd de adem 1 seconde vast
- Adem 4 seconden ontspannen uit

Ademhalingsoefening '4-7-8'

- Adem 4 seconden in via uw buik
- Houd de adem 7 seconden vast
- Adem 8 seconden ontspannen uit

Vragen

Als u nog vragen heeft over de behandeling, neem dan contact op met ons Service- en Informatiecentrum via 088 0100 900.

Zorgkaart Nederland

Wij vinden uw mening erg belangrijk. Laat daarom uw waardering achter op ZorgkaartNederland.nl!



**Zorgkaart
Nederland**
Patiëntenfederatie Nederland

Wilt u een
waardering
achterlaten?



DC Klinieken