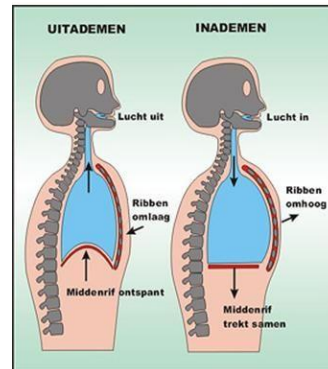
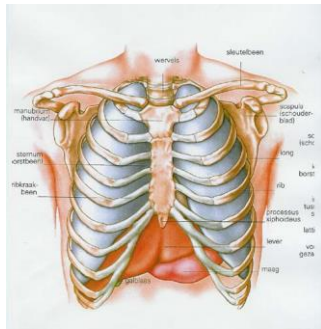


Ademhaling

Onze longen liggen veilig weggestoken in het ribbenrooster van ons skelet.



We hebben 2 belangrijke systemen om ervoor te zorgen dat onze longen kunnen in- en uitademen.

- Onze longen plakken eigenlijk tegen de ribben. Wanneer de ribben gaan bewegen, zullen de longen die beweging dus moeten volgen.
- Een 2^e belangrijke structuur die de beweging van de longen zal sturen is het diafragma (middenrif). Het diafragma is een spier die als ze aanspant een neerwaartse beweging maakt. Doordat de longen ook hiertegen plakken krijg je een aanzuigbeweging van lucht, wat men inademen noemt.

Ademhalingsoefeningen:

Als kinesitherapeut gaan we nagaan hoe je ademt. Gebruik je wel de juiste techniek?

Ons doel is:

- Een correcte buikademhaling aanleren,
- Alle longdelen leren ventileren,
- De luchtwegen vrij maken of vrij houden van mucus (slijmen),
- Slijm helpen evacueren (omhoog krijgen en ophoesten),
- De inademingsspieren trainen, waardoor de kracht en het uithoudingsvermogen van de ademhalingssspieren vergroot,
- De inspanningscapaciteit van de longen verbeteren.