Behandeling

Longziekte, ademoefeningen

Houding en lichaamsbeweging kunnen een positieve invloed hebben op kortademigheid en het ophoesten van sputum.

Er zijn een aantal oefeningen die u kunnen helpen als u kortademig bent. Andere oefeningen helpen u bij het ophoesten van sputum.

(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.00 - 16.30 uur

Ademhalingsoefeningen

Alle belangrijke informatie op een rij

Oefeningen bij kortademigheid

Combineer deze oefeningen

Voorovergebogen houding

U kunt gebruik maken van uw hulpademhalingsspieren. Dit doet u door voorovergebogen te gaan zitten of staan, met uw handen of ellebogen steunend op een onderlaag. Vaak is dit een prettige houding bij benauwdheid.

Het lopen met een rollator heeft het zelfde effect. Hierdoor kunt u mogelijk beter lopen zonder al te benauwd te worden. Ook kunt u waarschijnlijk een grotere afstand lopen.

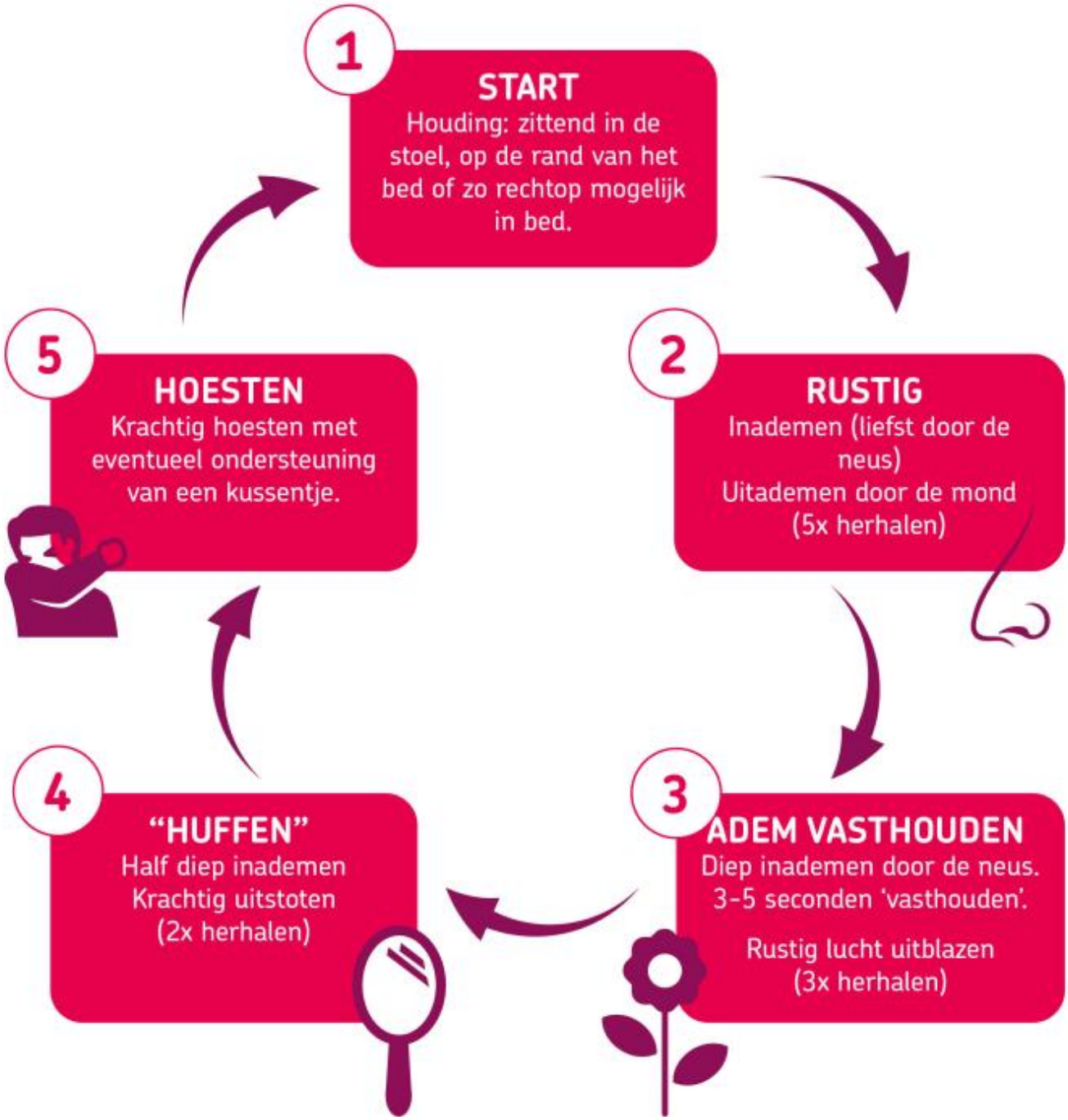
Zachtjes uitblazen

Met deze oefening kunt u uw ademhaling weer onder controle krijgen bij kortademigheid. Bijvoorbeeld na inspanning, traplopen, lopen, fietsen, wassen of douchen.

- Adem rustig in door uw neus.
- Blaas zachtjes uit door uw mond. U maakt een klein spleetje met uw mond en blaast zachtjes uit, alsof u het vlammetje van een kaars laat dansen.
- Deze oefening doet u in uw eigen tempo.
- Oefen dit regelmatig, bijvoorbeeld 3 keer per dag, een aantal minuten. Zo krijgt u de oefening onder de knie. Daardoor kunt u dit ook gebruiken als u het wat meer benauwd heeft.

Oefeningen voor het ophoesten van sputum

U gaat een aantal ademhalingsoefeningen achter elkaar doen.



1. Ontspannen houding

Ga in een ontspannen houding zitten of liggen.

2. Rustig ademen

- Adem rustig in en uit.
- Doe dit 3 tot 5 keer.

3. Rustig en maximaal inademen

- Adem langzaam zo diep mogelijk in. Doe dit als het kan door uw neus. Houd nu 3 tot 5 seconden uw adem in. Hierdoor ontplooit de long zich het beste.
- Adem daarna rustig uit door uw mond.
- Doe dit 3 keer.

4. Kort en krachtig huffen

De fysiotherapeut vertelt u of u oefening a. of b. moet doen.

Oefening a.

- Adem half diep in en dan ineens uit, door de lucht in 1 seconde krachtig uit te stoten (huffen). Uw keel is hierbij open, er is dus geen hoestgeluid. U kunt hierbij bedenken dat u kort en krachtig een spiegel met uw adem moet laten aanslaan.
- Doe dit 2 keer.

Oefening b.

- Korte stootjes: haal diep adem. Doe alsof u met korte stootjes een spiegel of bril wilt laten beslaan, maar dan krachtiger. Dit lijkt op lachend uitademen.
- Doe dit 2 keer.

5. Hoesten

- Adem in en laat dit volgen door een hoest.
- 1 krachtige hoest heeft veel meer resultaat dan 10 kleine kuchjes.

Wanneer doet u deze oefeningen?

Als er na het huffen/hoesten nog sputum hoorbaar is, herhaalt u oefening 1 t/m 5, totdat er (bijna) geen sputum meer zit.

- Als u sputum heeft, doet u deze oefening ieder uur.
- Heeft u geen of nauwelijks sputum doe deze oefening dan het liefst ‘s ochtends of na inspanning.
- Een ander goed moment is 15 minuten na het innemen van uw inhalaties. Het sputum is dan minder taai.

Heeft u nog vragen?

Bij vragen of onduidelijkheden kunt u tijdens kantooruren bellen met de afdeling Paramedische ziekenhuiszorg, telefoonnummer (073) 553 61 55.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Betrokken afdelingen

Longgeneeskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/longgeneeskunde)

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Code PMD-112

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis