

Disfunctioneel ademen

Wat is disfunctioneel ademen?

Disfunctioneel ademen is een ander woord voor niet-functioneel ademhalen. Je haalt bijvoorbeeld niet diep genoeg adem of je haalt verkeerd adem. Dit kan de oorzaak zijn van dat je snel buiten adem bent.

Hyperventileren

Een vorm van disfunctioneel ademhalen is hyperventileren. Als je te snel en/of te diep ademt, hyperventileer je. Dit kan veroorzaakt worden door spanning, maar kan ook een gewoonte zijn.

Hyperventilatie kan klachten geven zoals:

- Kortademigheid, een benauwd gevoel, veel zuchten of gapen;
- Hartkloppingen, steken op de borst;
- Tintelingen in de handen en vingers, kramp in de handen;
- Tintelingen rond de mond;
- Duizeligheid, gevoel flauw te vallen, transpireren, hoofdpijn, koud of warm worden;
- Misselijkheid, buikpijn, opgeblazen gevoel;
- Gespannenheid, angst, paniekgevoel, moeheid, slaapproblemen.

Hyperventilatie komt voor in aanvallen, maar kan ook chronisch zijn.

Oorzaak

Als je een 'disfunctionele ademhaling' hebt, heb je een ademhaling die niet past bij wat je op dat moment aan het doen bent. Meestal adem je dan meer met je borst, dan met je buik. Wanneer je het middenrif niet of minder gebruikt, adem je door de tussenribspieren aan te spannen. Hierdoor zet vooral de borstkas uit tijdens het inademen. Deze manier van ademen kost meer energie en is minder effectief, waardoor er een benauwd gevoel kan ontstaan.

De oorzaak van disfunctioneel ademhalen is vaak niet helemaal duidelijk. Het ontstaat bij iedereen ook op een andere manier. Veelvoorkomende oorzaken van disfunctioneel ademhalen zijn spanning, stress, angst, benauwdheid door zware verkoudheid, astma en buikpijn. Het is mogelijk dat je al langer een disfunctionele ademhaling hebt maar dat de klachten die erbij horen steeds erger worden, bijvoorbeeld omdat jouw activiteiten veranderd zijn.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelijke) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Wat is een correcte ademhaling?

Ademen door de neus

Onze neus is gemaakt om door te ademen. Wanneer je door de neus ademt, wordt de lucht verwarmd en bevochtigd voor het in de longen komt. Dit:

- helpt ontstekingen van luchtwegen en oren te voorkomen;
- voorkomt een droge mond en keel;
- bevordert het regelmatig en op een juiste manier slikken. Dit is belangrijk om afwijkingen aan gehemelte, kaak en tanden te voorkomen;
- voorkomt een chronische neusverstopping;
- bevordert een betere lichaamshouding;
- maakt de tong- en lipspieren sterker, waardoor de kans op 'lispelen' verkleind wordt.

Adem je door de mond? Ga dan eerst na of de neus open is. Misschien is je neus verstopt door een (tijdelijke) verkoudheid, (tijdelijke) allergie of een te grote neusamandel. Ademen door de mond is echter vaak een gewoonte. Het is belangrijk om deze gewoonte af te leren. Houd hiervoor deze simpele regel aan: niet praten, is lippen op elkaar.

Ademtechniek

Naast het ademen door de neus is ook de manier van ademen van belang. De buikademhaling is de beste techniek om te ademen. Het middenrif gaat naar beneden, waardoor de ruimte in de borstholte groter wordt en de lucht naar binnen stroomt. Als het middenrif naar beneden gaat, worden de organen in de buik wat naar voren geduwd. De buik zet dus wat uit. Dit ziet er als volgt uit: als je ligt en je legt een hand op je buik, zie je deze hand wat omhoogkomen als je inademt.

Hoe kun je correct leren ademen?

- Dit leer je door eerst te oefenen in een liggende positie. Dan hoeft je je nergens anders op te concentreren.
- Leg een hand op jouw buik en de andere op de borst.
- Adem door de neus in en voel dat de lucht zich verplaatst naar jouw buik. Je voelt de hand op jouw buik dan omhoog komen. De hand die op de borst ligt komt dan niet omhoog.
- Uitademen gaat in principe vanzelf door de zwaartekracht, als je stopt met inademen.
- Na het uitademen heb je even pauze, totdat je voelt dat jouw lichaam om een inademing vraagt.
- Dan herhaal je bovenstaande cyclus.

Een rustigere ademhaling

- Hoe snel gaat jouw ademhaling? Je kunt eens tellen hoe lang je doet over jouw in- en uitademing.
- Hoeveel ademhalingen heb je in een minuut? Als je tussen de 12 en 18 jaar bent, is het normaal dat je in rust ongeveer twaalf tot vijftien ademhalingen per minuut doet.
- Adem niet te diep in. Als je rustig ligt, heeft jouw lichaam maar weinig zuurstof nodig. Een klein snufje inademen is al voldoende. Adem twee tellen door je neus in.

- Adem rustig uit. Neem de tijd voor de uitademing! Zorg dat jouw uitademing in elk geval langer duurt dan de inademing.
- Als je het lastig vindt om rustig uit te ademen, kun je jouw lippen een beetje op elkaar doen om heel langzaam de lucht te laten ontsnappen. Misschien lukt het wel om zo vier, vijf of zes tellen over jouw uitademing te doen. Soms helpt het ook om in pufjes de lucht te laten ontsnappen, dan kun je bijvoorbeeld in vier pufjes uitademen.

Zittend oefenen

Als je dit in een liggende positie goed beheerst, kun je het ook zittend doen. Dit is het wat moeilijker, omdat je dan ook moet 'blijven zitten' en omdat de zwaartekracht anders inwerkt. Maar als het je liggend goed lukt, kun je het ook zittend leren. Dit kun je bijvoorbeeld goed oefenen aan een tafel. Oefenen gaat zo ongemerkt.

Lukt het om jouw ademhaling iets rustiger te krijgen? En zit je ademhaling nog steeds in jouw buik? Dan gaat het goed. Probeer deze oefeningen vijftien minuten per dag te doen, het liefst tweemaal per dag. Het is mogelijk dat jouw lichaam erg moet wennen aan deze andere ademhaling. Dit merk je wellicht doordat je je wat duizelig of slaperig voelt, of doordat je veel moet gapen. Dit is normaal. Meestal verdwijnen deze klachten na een paar keer oefenen.

Als je een correcte ademhaling zittend goed beheerst, kun je het ook staand, lopend en sportend. Je bent dan waarschijnlijk van jouw klachten af.

Sporten

Als je aan het sporten bent, is het effectief om de lucht via geperste lippen uit te blazen. Op deze manier raak je de 'oude lucht' goed kwijt omdat je wat tegendruk opbouwt, waardoor de longen beter 'open' blijven. Dit wordt 'pursed lip breathing' genoemd.

Notities

Heb je vragen over jouw behandeling? We raden je aan ze hier op te schrijven. Zo weet je zeker dat je ze niet vergeet.