

Het ophoesten van slijm

Voor het goed ophoesten van slijm oefent u elk uur.

Stap 1: Inademen door de neus en uitblazen door de mond. Concentratie op de ademhaling. Probeer de uitademing te verlengen, zonder dat u kracht zet met de buikspieren. Herhaal dit 5 keer.

Stap 2: Iets dieper dan normaal inademen door de neus, 3-10 seconden vasthouden en rustig tegen de lippen uitblazen. Herhaal dit 5 keer.

Stap 3: Diep inademen door de neus en uitademen door te 'huffen' (met open mond warme lucht uitstoten, 'bewasemen van de brilglazen'). Herhaal dit een aantal keer, zodat u het slijm naar boven hoort verplaatsen.

Stap 4: Doorhoesten met een goede inademing vooraf.

Als u na het huffen/hoesten nog slijm hoort/voelt, herhaalt u de stappen totdat u geen slijm meer voelt.

Oefen totaal maximaal 5 minuten.

Vragen?

Heeft u nog vragen neem dan tijdens kantooruren contact op met de polikliniek ParaMáx telefoonnummer: (040) 888 9040.