

## Disfunctionele ademhaling

Je ontvangt deze folder omdat er is geconstateerd dat je last hebt van een disfunctionele ademhaling. Hier kun je lezen wat dat precies is en wat eraan te doen is. Natuurlijk ook prima om je ouders even mee te laten lezen!

### Oorzaak

Als je een 'disfunctionele ademhaling' hebt, dan heb je een ademhaling die niet past bij wat je op dat moment aan het doen bent. Je ademt bijvoorbeeld te snel terwijl je rustig in je bed ligt. Of je neemt diepe ademteugen terwijl je rustig op je stoel in de klas zit. Meestal adem je dan ook meer met je borst dan met je buik.

### Inspanning

Ook kan het zijn dat je een disfunctionele ademhaling hebt bij inspanning. Je probeert dan langzaam te blijven ademen, terwijl je eigenlijk zou moeten hijgen door de inspanning. Of je gaat je schouderspieren of de spieren rond je borstkast te veel inzetten, waardoor je een erg hoge en snelle ademhaling krijgt.

### Ontregeld

Jouw ademcentrum regelt je ademhaling. Dit gebeurt automatisch, dat wil zeggen dat je niet over je ademhaling hoeft na te denken. (Gelukkig maar!) Maar als je een disfunctioneel adempatroon hebt dan raakt je ademcentrum een beetje ontregeld. Hierdoor ga je nog vaker diep zuchten en sneller ademen. Daardoor ontstaan er allerlei reacties in je lichaam.

Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van:

- duizeligheid
- tintelingen
- een verward gevoel
- hoofdpijn
- vermoeidheid
- buikpijn
- hartkloppingen
- benauwdheid

Er zijn dus veel klachten die te maken hebben met een disfunctionele ademhaling.

### Ontstaan

Hoe het komt is vaak niet helemaal duidelijk. Het ontstaat ook bij iedereen weer anders. Spanning, stress of angst, benauwdheid door zware verkoudheid of astma en buikpijn zijn veel voorkomende oorzaken. Het kan zijn dat je al heel lang een disfunctionele ademhaling hebt, maar dat de klachten die er bij horen steeds erger worden.

### **Oplossing**

Allereerst is het belangrijk dat je weet wat er met je aan de hand is. Als je weet dat de klachten die je hebt, zijn ontstaan door een disfunctionele ademhaling, dan kun je er heel goed wat aan gaan doen. Met ademhalingsoefeningen leer je hoe je jouw ademhaling kan sturen. Maar ook ontspanningsoefeningen kunnen je soms heel goed helpen. En vergeet sporten en bewegen niet! Als je weet hoe je je ademhaling onder controle houdt tijdens inspanning, zal het sporten gemakkelijker gaan en kan je inspanningen langer volhouden.

## **Ademhalingsoefeningen**

### **Bewust worden van je ademhaling en je adem naar je buik sturen:**

Ga lekker op je rug liggen. Kies een plek waar je rustig en ontspannen kunt liggen, waar je niet gestoord wordt (ook niet door je telefoon). Kies ook een tijdstip dat je ontspannen kunt zijn (dus zorg dat je niet gehaast bent). Als je lekker ligt, dan leg je je handen op je buik. Probeer je schouders en je nek te ontspannen. Voel wat er gebeurt met je buik als je inademt en wat er gebeurt als je uitademt. Voel je je buik rustig op en neer gaan? Of zit je ademhaling misschien nog meer in je borstkas? Probeer dan je ademhaling maar eens naar je buik te sturen. Als je dat lastig vindt, kan je misschien aan het volgende denken: Stel je voor dat er een ballon in je buik zit. Ongeveer onder je navel. Als je inademt, vult die ballon zich een beetje met lucht. Als je uitademt loopt de ballon weer langzaam leeg.

### **Een rustigere ademhaling:**

Hoe snel gaat je ademhaling? Je kunt eens tellen hoe lang je doet over je inademing en uitademing. Hoeveel ademhalingen doe je in een minuut? Als je tussen de 12 en 18 jaar bent, is het normaal dat je ongeveer twaalf tot vijftien ademhalingen per minuut doet, in rust. Adem niet te diep in. Als je rustig ligt, heeft je lichaam maar weinig zuurstof nodig. Een klein snuffje inademen is al voldoende. Adem misschien twee tellen door je neus in. Adem rustig uit. Neem de tijd voor de uitademing! Zorg dat je uitademing in ieder geval langer duurt dan de inademing. Als je het lastig vindt om rustig uit te ademen, kan je je 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 je uitademing te doen. Soms helpt het ook om in pufjes de lucht te laten ontsnappen, dan kan je bijvoorbeeld in vier pufjes uitademen.

### **Kwartier per dag**

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

Meer lezen over logopedie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Logopedie](https://www.amphia.nl/afdelingen/logopedie) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/logopedie>)