

Ziekte-inzicht

Werking van de longen & longoefeningen



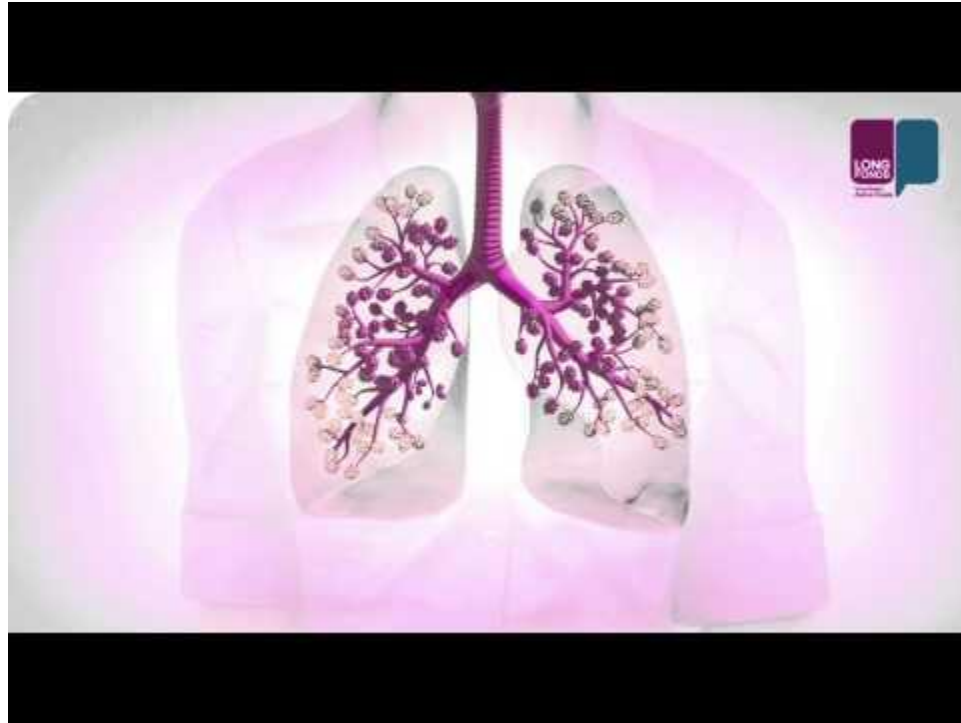
Ontstaan van de longen



Quiz petje op petje af

- Een baby heeft pas na 6 maanden al de longblaasjes ontwikkeld
- Longblaasjes zorgen ervoor dat zuurstof naar het lichaam van de baby gaat

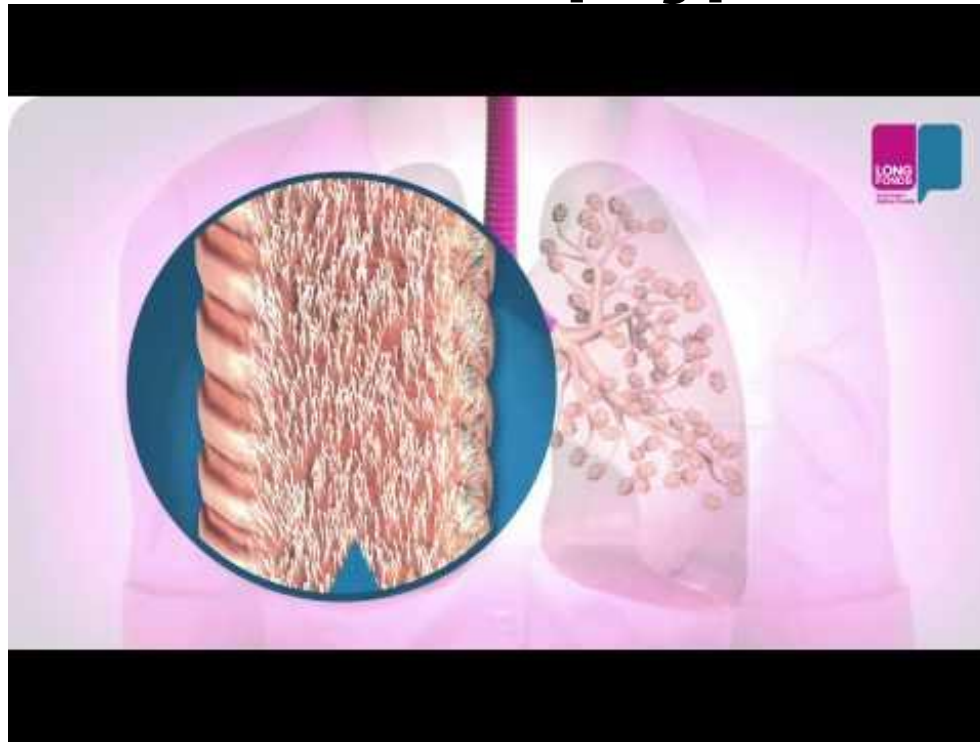
De werking van de longen



Quiz petje op petje af

- Zuurstof gaat door neus of keel, luchtpijp en bronchiën. In de bronchiën wordt de zuurstof in het bloed gebracht
- Meerkeuze: alle longblaasjes samen zijn (als je ze over de vloer zou uitspreiden/ ofwel oppervlakte) zo groot als:
 - petje op: Een grote tafel
 - petje af: Een half tennisveld
 - hand op: Een voetbalveld
- Slijm is nuttig, want het vangt vuiligheid uit de lucht

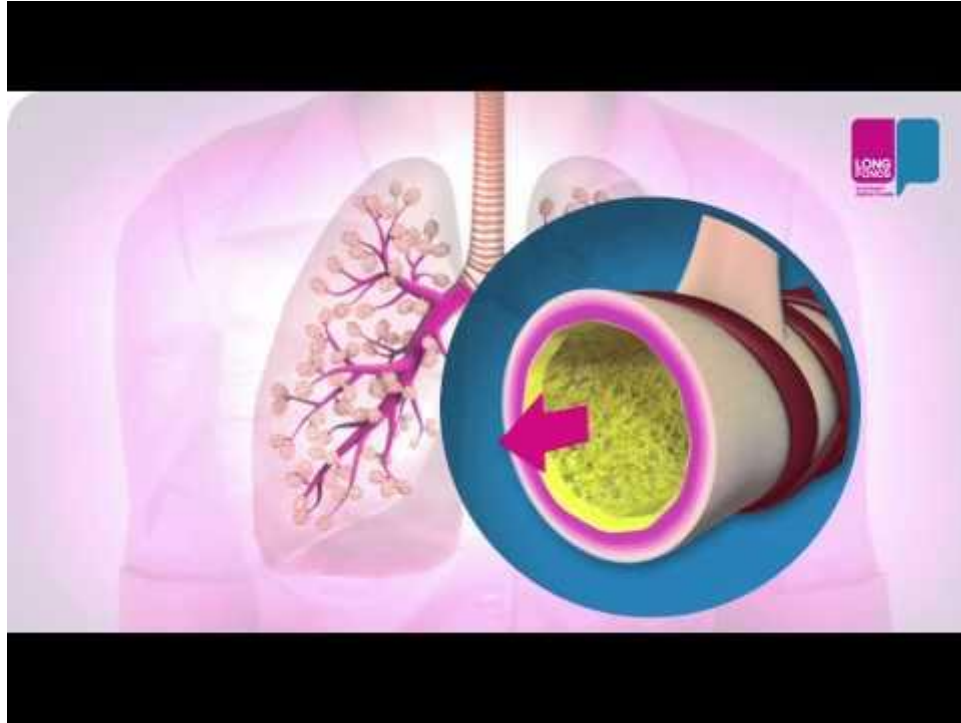
Luchtpijp



Quiz petje op petje af

- Trilharen in de luchtpijp voeren slijm af
- We produceren zo'n 2 liter slijm per dag
- Slijm doorslikken is ongezond, je kan het beter uitspugen
- Je kan beter je neus snuiten dan ophalen, dan is het er maar uit!

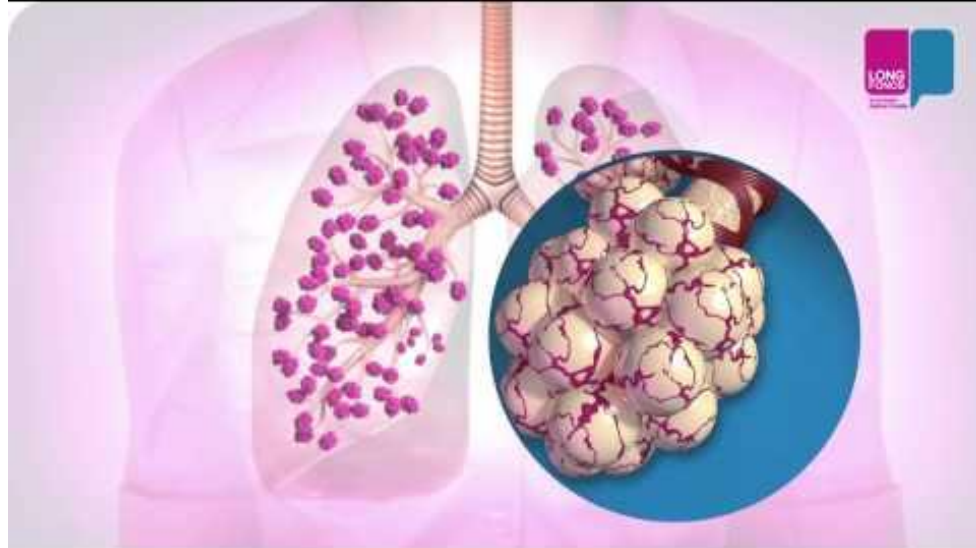
Bronchiën



Quiz petje op petje af

- Spiertjes rond de bronchiën spannen ca 20.000 keer per dag samen om te ademen
- Bij astma is er een prikkel waardoor de spiertjes overmatig aanspannen en je benauwd wordt
- Als het slijmlaagje geïrriteerd is, kan het benauwdheid veroorzaken, dat heet bronchitis

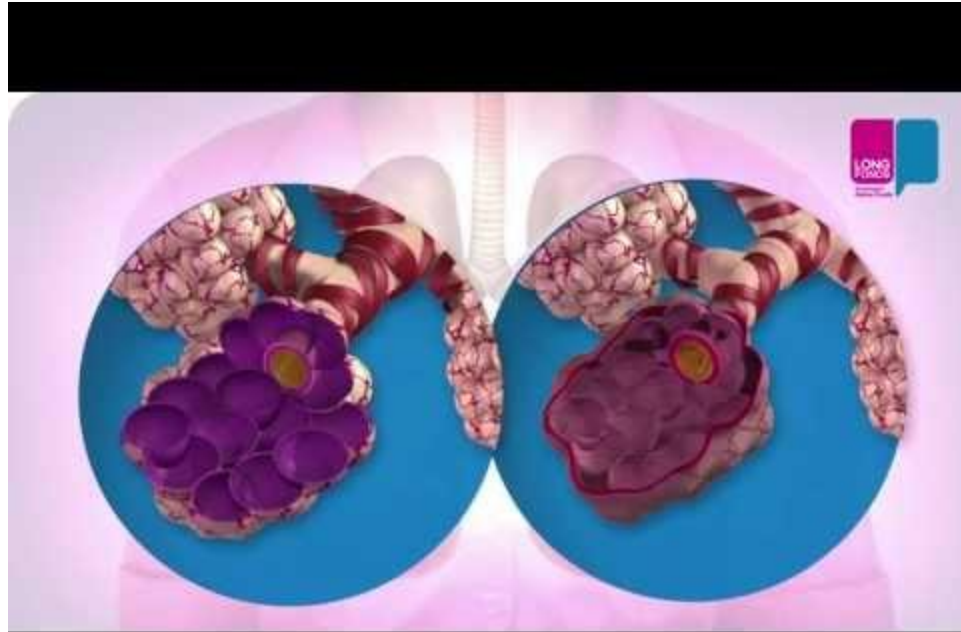
Longblaasjes



Quiz petje op petje af

- Bloedvaatjes lopen langs de longblaasjes, zodat zuurstof in het lichaam kan komen, en koolstofdioxide uit het lichaam
- Longblaasjes kunnen nog herstellen als ze kapot gaan
- Bij COPD zijn de longen minder elastisch, daardoor is inademen moeilijker

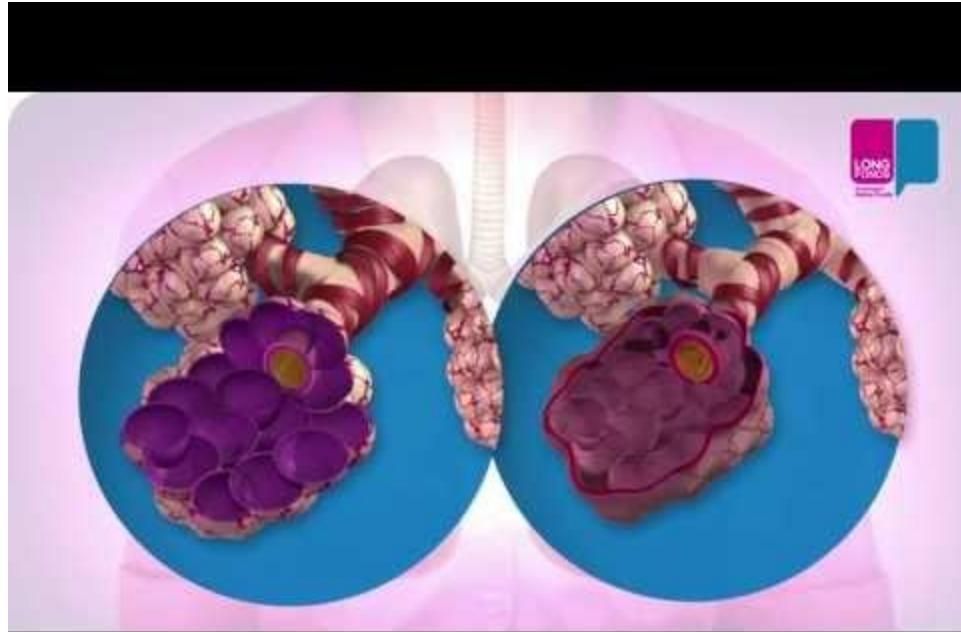
Wat is COPD?



Quiz petje op petje af

- Bij COPD is er minder elasticiteit in de long, waardoor inademen moeilijker is
- Bij COPD kan je onder andere last hebben van:
 - Continu ontstoken bronchien met verdikt slijmvlies
 - Slappere en beschadigde bronchien en longblaasjes
- De aandoening COPD wordt door medicatie, training en natuurlijk herstel beter
- Trainen bij COPD: De klachten van vermoeidheid, benauwdheid en hoesten nemen af. Ook angst, depressie en gevoelens van eenzaamheid nemen af

Wat is COPD?



Inademen & uitademen

- welke spieren (rustige ademhaling)?
 - in: ribspieren en diafragma
 - uit: ribspieren en diafragma (controleren beweging)
 - door elasticiteit borstkas en zwaartekracht

Inademen & uitademen

- welke spieren (geforceerde ademhaling)?
 - in: ribspieren, diafragma, halsspieren en borstspieren
 - uit: ribspieren, buikspieren
 - door elasticiteit borstkas en zwaartekracht

Wat is een goede ademhaling?

- meestal vanzelf
- in rust
- in actie
- iedereen eigen strategie, want iedereen is anders
- nut van steu

