

Dit is een bewerking van de tekst van Rachel van de Pol, Rijksuniversiteit Groningen, dokterdokter.nl

De beste techniek bij ademen



Ademhalen door je buik kan een wapen zijn tegen stress. En regelmatig en rustig ademen is goed voor je hart.

Adem in, adem uit. Zo moeilijk is ademen toch niet? Toch houden veel mensen op spannende momenten onbewust hun adem in. Dan is ademen ineens een stuk minder eenvoudig. Volgens yogaleraren is de juiste ademhaling essentieel voor een gezond lichaam en een kalme geest. Want ademen is leven, zeggen zij. Maar ook wetenschappelijk onderzoek heeft het nut van een regelmatig ademritme bewezen.

Door middel van controle over je ademhaling krijg je meer controle over stress en over je leven.

Diepe ademhaling

In ontspannen toestand heb je misschien geen zin om op je ademhaling te letten, maar het is interessant om dit bij jezelf eens na te gaan. Bijvoorbeeld 's ochtends als je wakker wordt, of net voordat je in slaap valt. Waarschijnlijk heb je een diepe en rustige ademhaling. Bij een diepe ademhaling wordt een signaal naar de hersenen gezonden dat die moet ontspannen en kalmeren. Vervolgens sturen de hersenen dit signaal naar je lichaam. In [gespannen situaties](#) zul je meestal op een meer [oppervlakkige, onrustige manier ademen](#). Het ritme van je ademhaling zegt dus veel over je lichamelijke en geestelijke toestand.

Oefening voor een rustige, diepe ademhaling: Ga rechtop zitten. Leg uw handen ontspannen op uw knieën. Adem rustig door de neus in, iets dieper dan normaal. Zonder uw adem vast te zetten, ademt u langzaam uit door de getuete lippen. Herhaal dit een aantal keer. Soms helpt het om de ogen te sluiten. Bedenk alsof de lucht via de buik door de benen, de voeten, de grond in stroomt.

Let op: Als u merkt dat het onprettig voelt, stopt u met de oefening. Dan oefent u het eerst met uw fysiotherapeut.

Borstademhaling is inspannend

Er zijn 2 soorten ademhaling: de borstademhaling en [de buikademhaling](#). Bij borstademhaling trekken o.a. de spieren tussen je ribben en in de hals zich samen. Door deze contractie gaat de borstkas omhoog en wordt deze groter. Hierdoor wordt er lucht in de longen gezogen. Je ziet tijdens het ademen de borst naar voren en omhoog bewegen. Borstademhaling kost meer energie dan buikademhaling. Dit komt doordat je voor zowel het inademen als het uitademen spieren moet aanspannen. Een borstademhaling is eigenlijk een actie-ademhaling. Bij toename in activiteitsniveau, is er net wat extra lucht nodig.

Mensen met COPD maken vaak sneller gebruik van de borstademhaling. Soms al in rust. Het is niet altijd mogelijk om goed van de buikademhaling gebruik te maken. Toch is het goed om in rust te proberen de ademhaling zo ontspannen mogelijk te krijgen. Zo verspilt u zo min mogelijk energie.

Maak gebruik van je buik

De buikademhaling staat bekend als de beste ademtechniek. Je middenrif gaat naar beneden, zodat de ruimte in je borstholte groter wordt. Vervolgens wordt er lucht in de longen gezogen. Bij deze manier van ademen zet je buik een beetje uit, omdat je organen naar voren worden gedrukt. Het kost minder inspanning dan borstademhaling, want je spant alleen spieren aan tijdens het uitademen.

Bovendien werkt buikademhaling kalmerend. Wanneer je [gespannen bent](#), ga je vanzelf korter en minder diep ademen. Hierbij gebruik je vaak automatisch de borstademhalingstechniek. Stap je over op buikademhaling, dan ga je vanzelf rustiger en dieper ademen. En dus kun je beter ontspannen. Tijdens het [sporten](#) is het belangrijk om zowel je borstademhaling als buikademhaling te gebruiken, dit om een zo groot mogelijk longvolume te kunnen bereiken.

Mensen met COPD hebben vaak een groter restvolume in de longen. Dit betekent dat er na de uitademing meer lucht in de longen achterblijft. Hoe minder lucht uit de longen, hoe minder er weer in kan. Het lichaam past zich aan door meer/sneller gebruik te maken van de borstademhaling. Dit kost echter wel meer energie. Het kan zijn dat de buikademhaling bij COPD niet meer functioneel is. Vraag uw fysiotherapeut naar de meest geschikte oefeningen en ademhalingstechniek.

Hartcoherentie

Een regelmatig ademritme is belangrijk voor een evenwichtig [hartritme patroon](#). Het hartritme patroon heeft weer invloed op je hersenen, hart, zenuwstelsel en hormoonstelsel. Het hartritme patroon gaat over de tijdsperiode tussen de hartslagen. Bij bijvoorbeeld zestig slagen per minuut, slaat je hart niet precies elke seconde. Het tempo versnelt en vertraagt, wat normaal is.

Onder invloed van [stress](#) kan dit tempo sterk wisselen en chaotisch zijn. Je kunt het vergelijken met het horten en stotend autorijden als je in de file staat. In ontspannen toestand is de hartslag geleidelijk en vloeiend. Dan spreken we van "hartcoherentie". Je hartslag, hersengolven en ademhaling hebben allemaal een bepaald ritme. Bij hoge hartcoherentie gaan deze ritmes synchroon. Dat wil zeggen, dat twee of meer trillingen van (bijna) gelijke snelheid elkaar treffen, waardoor een vibratie ontstaat. In dat geval communiceren ons brein, hart, [zenuwstelsel](#) en [hormoonstelsel](#) optimaal. Het lichaam verbruikt dan efficiënt zijn energie.

Ademhaling tegen stress

Neuropsycholoog Jolant Van den Haspel heeft onderzoek gedaan naar de mogelijkheid om je eigen stressniveau [onder controle te krijgen](#) door hartcoherentie. Volgens Van den Haspel kan stressvermindering op een afzonderlijk gebied, bijvoorbeeld ademhalingsritme, in gang gezet worden en positief doorwerken op de rest van je lichaam en geest.

Bij veertien langdurig gestreste moeders van kinderen met aandacht- en gedragsproblemen is getest of stressbeheersing mogelijk is via ademhaling. In de onderzoeksfase hebben de moeders een oefensessie en vier trainingen doorlopen. Hierin kregen ze een regelmatig, langzaam ademhalingsritme aangeleerd. Daarbij kregen ze uitleg over stressprocessen en de potentie van een hoge hartcoherentie. Twee uur trainen en vijf keer per dag een halve minuut oefenen in een tijdsperiode van twee weken bleek voldoende voor stressvermindering op het niveau van hart, ademhaling, hersenactiviteit, emoties en cognities.

Neusademhaling

Het wordt vaak gezegd: het is beter om door de neus adem te halen! Is dat echt zo? De lucht komt via de neus of via de mond in de luchtwegen terecht.

Het **voordeel** van door de neus ademen:

- de lucht wordt op temperatuur gebracht, zodat het minder prikkelt in de luchtwegen.
- de lucht wordt gefilterd door het slijmvlies in de neusholte

Het **nadeel** van door de neus ademen:

- de ruimte door de neus kan beperkt zijn, waardoor je te weinig lucht krijgt

Probeer als het lukt door de neus te ademen, maar niet koste wat het kost.