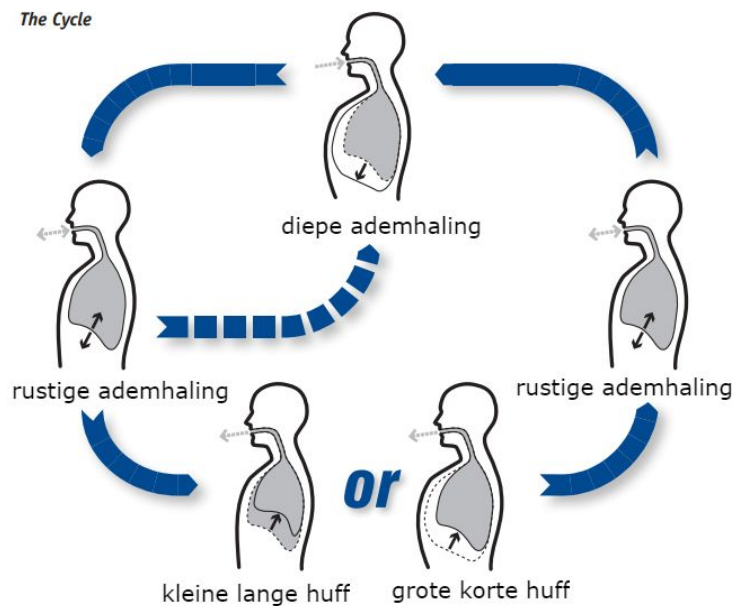


## De ACBT ademtechnieken

Mensen met longproblemen produceren vaak meer slijm en hoesten meer. Tegelijkertijd is het moeilijker om slijm uit de longen weg te krijgen. Het weggrijpen van slijm is belangrijk om makkelijker te ademen en infecties te voorkomen. De ACBT ademtechniek bestaat uit een set van ademtechnieken, die je het best samen met je fysiotherapeut kunt oefenen:

1. rustige, gecontroleerde ademhaling
2. diepe ademhaling
3. kleine lange huff
4. diepe korte huff



### Rustige, gecontroleerde ademhaling

Adem rustig in en uit, zodat de ademhaling zo min mogelijk energie kost.

- Adem rustig in en uit door de neus (als dat mogelijk is). Adem anders door de mond
- Gebruik hierbij eventueel pursed lip breathing (PLB)
- Laat de spanning tijdens het uitademen van je lichaam glijden
- Probeer de ademhaling trager te maken (indien mogelijk)
- Sluit eventueel de ogen om te helpen ontspannen en te focussen op de ademhaling
- Voel hoe de ademhaling plaatsvindt en waar deze zich bevindt

De rustige, gecontroleerde ademhaling pas je toe tussen de actieve fases van de ACBT techniek door, zodat je ademhaling en lichaam weer rustig wordt. Je kunt het ook toepassen op momenten dat je kortademig bent, of als je angstig of in paniek bent.

### Diepe ademhaling

Adem diep in, als het kan door de neus. Probeer je schouders en borst ontspannen te houden. Adem rustig uit, alsof je zucht. Herhaal 3 - 5 keer. Bekijk samen met je fysiotherapeut hoe vaak je het best kunt herhalen. Sommigen zullen het prettig vinden om na het inademen de adem even een paar seconden vast te houden. Bekijk ook daarbij samen met de fysiotherapeut wat het prettigst is.

## Huffen

Een huff is een gecontroleerde manier van hoesten, terwijl je de mond en keel open houdt (als een “o”). Het moet een ademhaling zijn alsof je met de adem de spiegel beslaat. Het helpt om het slijm omhoog te verplaatsen. Daarna kan je het op een rustige, gecontroleerde manier, eventueel met een kuch of zachte hoest, doorslikken. Gebruik de buikspieren om een krachtige uitademing te verkrijgen. Zorg ervoor dat je niet gaat knijpen met de luchtwegen (waardoor je een piepend geluid krijgt). Laat het huffen altijd volgen door een gecontroleerde ademhaling.

Er zijn 2 manieren van huffen:

1. Kleine, lange huff - voor de lage/diepe luchtwegen  
Adem weinig tot een matige hoeveelheid lucht in. Huff volgens bovenstaande aanwijzingen lang uit, totdat er geen lucht meer in de longen aanwezig lijkt;
  2. Grote, korte huff - voor de hogere luchtwegen  
Adem diep in, huff snel en hard uit, zodat de snelle luchtstroom slijm omhoog vervoert en je het door kunt slikken
- Adem een aantal keer diep in, breng de ademhaling weer terug tot een rustige ademhaling
  - Diepe huff
  - Oppervlakkige huff
  - Herhaal