

# Oefeningen om slijm op te hoesten

Voer deze oefeningen alleen uit als er slijm in uw longen zit.

Het is belangrijk om overtollig slijm uit de longen en luchtwegen op te hoesten. Zo maakt u de longen schoon en gaat het ademen beter.

De ademhalingsoefeningen gaan het beste als u zit of staat. Probeer onderstaande oefeningen elk uur te doen.



1. Adem rustig en diep in. Maak uw borstkas groot. Houd uw adem drie tellen in en adem dan rustig en volledig uit. Doe dit drie tot vijf keer.
2. Adem diep in en adem met geopende mond snel en krachtig uit. Dit is dezelfde beweging die u maakt als u uw bril of een spiegel zou willen laten beslaan. Doe dit drie keer.
3. Hoest en probeer omhooggewerkt slijm door te slikken.

Hoort of voelt u nog steeds slijm? Herhaal stap 1 tot 3 dan nog één of twee keer. U kunt tussendoor pauzeren en ontspannen ademen.

## Verander regelmatig van houding

Wissel het liggen op uw rug af met het liggen op uw linker- en uw rechterzij. Ga vaak (even) zitten, staan en lopen als dit lukt. Dat kan helpen om het slijm op te hoesten.

Soms kan het helpen om tijdens de oefeningen met uw ellebogen op uw knieën of een tafel te steunen.



**Let op dat u tijdens deze oefeningen geen andere mensen besmet. Neem voldoende afstand (1.5 meter), hoest in uw elleboog en was uw handen regelmatig. Slik opgehoest slijm door of spuug het uit in een gesloten plastic bakje.**