

Ademhalingsoefeningen – slijm ophoesten

Deze ademhalingsoefeningen kunt u doen om het slijm beter op te kunnen hoesten.

Wanneer het slijm loskomt, probeer dit dan goed op te hoesten en eventueel uit te spugen.

Uitgangshouding: rechtop zittend op een stoel of bed.

Let op: het uitvoeren van huf- en hoesttechnieken bij Corona is uitsluitend aan te bevelen wanneer er sprake is van luchtwegbelemmering door slijmvorming. Huffen en hoesten draagt bij aan vorming van druppelverspreiding (aerosolen) en dient zodoende vermeden te worden.

Hoest altijd in uw elleboog of in een wegwerpzakdoek, niet in het bijzijn van anderen en ventileer de ruimte!

