



Ademhalingsoefeningen met een rietje (straw breathing exercise)

Wanneer is dit nuttig?

Deze oefeningen zijn aangewezen bij **paradoxe (tegenstrijdige) stembandbewegingen** of **ongecontroleerde samentrekkingen van het strottenhoofd (larynxspasmen)**.

De stemplooien bevinden zich boven de luchtpijp. In rust (tijdens zwijgen) staan de stemplooien open om te ademen, zodat lucht de longen kan binnenstromen. Als een samentrekking van het strottenhoofd of laryngospasme optreedt (overdag of tijdens slapen), verkrampen de stemplooien waardoor de luchtweg kortstondig (bijna) volledig wordt afgesloten. Dit gaat vaak gepaard met een luid geluid wanneer de persoon probeert in te ademen. Een spasme duurt maximaal 30 tot 90 seconden, lost vanzelf op en is daarom niet gevaarlijk. Voor de patiënt en omstaanders kan de situatie echter angstaanjagend zijn.

Hoe doe ik deze oefeningen?

Doe dagelijks de ademhalingsoefeningen met een rietje 3x:

Adem rustig en traag in door een wat smaller rietje (gedurende 5-6 seconden), adem uit door de open mond.

Herhaal dit gedurende 1 minuut (ongeveer 8 ademhalingen per minuut).

Als de lippen gewend zijn geraakt aan de kleine opening, kan men oefenen zonder het rietje:

Adem in rustig en traag (gedurende 5-6 seconden) door een smalle lipopening (alsof het rietje er nog zou zijn), en adem uit door de open mond.

Als een samentrekking van het strottenhoofd optreedt, pas je onmiddellijk deze ademhalingsoefeningen toe tot de laryngospasme voorbij is.

Hoe verklaar je deze aanpak?

Het trage en rustige ademen veroorzaakt een kleinere luchtstroom met bijgevolg een kleinere luchtturbulentie. De stemplooien worden minder naar elkaar toegezogen omdat het Bernoulli-effect afneemt. Indien men tijdens een laryngospasme snel ademt doorheen de kleine opening op niveau van de stemplooien, zal de opening nog verder vernauwen en wordt ademen nog moeilijker. Het trainen van dit rustige en trage ademen zal de voorzetting van de ademhaling tijdens een laryngospasme mogelijk maken omdat de opening niet verder vernauwt.

Bron: <https://laryngopedia.com/laryngospasm/>