

Adem

Een volwassene ademt 16 a 20 keer per minuut, een baby 30 maal per minuut. Tijdens 4 hartslagen adem je één keer. Het normale longvolume bij mannen is 3,5 tot 5 liter, daarbij is er nog een liter reservelucht. Vrouwen hebben een iets kleiner gemiddeld longvolume. Bij een normale ademhaling stijgt het kooldioxidegehalte in het bloed, na de uitademing, waardoor er vanzelf de drang ontstaat om in te ademen. Bij heel diep in- en uitademen ontstaat zuurstofverzadiging in het bloed en een laag kooldioxidegehalte. De adem prikkel blijft dan langer uit.

Hyperventilatie

In Nederland zijn naar schatting bijna een miljoen mensen die last hebben van hyperventilatie. Het komt doorgaans twee à drie maal zoveel voor bij vrouwen dan bij mannen. Ook kinderen kunnen het hebben. 'Hyper' betekent 'zeer sterk' en 'ventileren' is 'ademen'. De letterlijke betekenis van het woord hyperventilatie is dus 'zeer sterk ademen'. Bij hyperventilatie is het ademritme verstoord. De ademhaling is te snel en/ of te diep, hierdoor wordt er met de adem meer koolzuur aan de uitademingslucht afgegeven dan nodig is. Dit heeft tot gevolg dat de koolzuurgraad van het bloed daalt, wat duizeligheid, tintelingen, ademnood en hartkloppingen kan veroorzaken. Het ontstaat over het algemeen in tijden van veel spanning.

Er zijn twee vormen van hyperventilatie, de acute vorm, hyperventilatie-aanvallen, die zeer ernstige benauwdheid kunnen veroorzaken. Daarnaast is er de chronische vorm waarbij er constant iets teveel geademd wordt, met meestal een hoge snelle innademing, waardoor continue lichte hyperventilatieverschijnselen worden ervaren. Soms wordt dit niet snel herkend als hyperventilatie.

Waarom logopedie bij hyperventilatie?

Logopedische therapie richt zich op het geven van ontspannings- en adem oefeningen. Het leren omgaan met angstgevoelens en het voorkómen van hyperventilatie. Logopedisten hebben jarenlange ervaring met ademtraining, doordat zij specialisten zijn in het trainen van de spreekstem en eventueel de zangstem. De ademing is de basis voor de stem en vrijwel altijd moet eerst de ademing verbeterd worden, voordat de stem kan verbeteren. Wanneer u veel last heeft van hyperventilatie tijdens het praten of juist nadat u veel gepraat heeft, is het zinvol om goed te leren ademen tijdens het spreken. Bij ons in de praktijk bent u dan op het goede adres.

Longproblemen / COPD

De afkorting COPD betekent: chronic obstructive pulmonary disease. Hieronder vallen astma en longemfyseem. Beide ziektes zorgen voor problemen met de ademhaling, waardoor men het snel benauwd heeft. Bij astma ontstaat de benauwdheid vooral door extra slijmvorming en samnetrekking van de longblaasjes. Bij longemfyseem zijn de longblaasjes uitgerekt, waardoor de adembeweging niet meer goed verloopt en de longen veel minder zuurstof op kunnen nemen dan gebruikelijk.

De luchtwegen reageren sterk op prikkels als huisstof, tabaksrook en temperatuursveranderingen, hierdoor geeft het ademen problemen, men wordt benauwd, nerveus en kortademig. Door een korte ademing kunnen weinig woorden in een adem worden uitgesproken, er wordt ook vaak hoorbaar en op onlogische momenten ingeademd. Mensen met deze problemen ervaren hierdoor vaak gevoelens van angst, ook ontstaat er heesheid en door de slechte verstaanbaarheid wordt de communicatie bemoeilijkt.

Wanneer de luchtwegen tot de helft vernauwen moet je 16 keer zoveel werk verrichten om evenveel lucht binnen te krijgen. Bij een derde doorsnee moet 80 keer zoveel werk worden verricht.

De verhouding hartslagen-ademing die normaal 4:1 is, kan veranderen naar 2:1.

Waarom logopedie bij COPD?

Logopedisten hebben jarenlange ervaring met ademtraining, doordat zij specialisten zijn in het trainen van de spreekstem en eventueel de zangstem. De ademing is de basis voor de stem en vrijwel altijd moet eerst de ademing verbeterd worden, voordat de stem kan verbeteren.

Bij welke problemen kan een logopedist helpen?

De eerste reactie op benauwheid is een snelle, hoge inademing (zoals bij hijgen en schrikken). Dit is een natuurlijke reactie, maar als dit te vaak en te langdurig gebeurt, kan er een adempatroon ontstaan, dat de klachten verergert.

Een hoge, snelle inademing kan een gejaagd gevoel geven en ervoor zorgen dat er teveel druk op de stembanden wordt gezet tijdens spreken en zingen. Hierdoor kunnen stemklachten ontstaan.

Te lang doorpraten op een adem zorgt ook voor veel spanning op de ademhalingspijpen en druk op de keel. Omdat veel mensen zich niet erg bewust zijn van hun ademing kan dit patroon lang blijven bestaan.

Hoe kan een logopedist helpen?

Logopedie kan ervoor zorgen dat er weer een goede middenrifademing (=buikademing) kan ontstaan, waardoor de longen zo efficiënt mogelijk worden gebruikt, ademen, hoesten en spreken minder vermoeiend zijn en eventuele klachten tijdens het spreken afnemen. Ook kan er geoefend worden met een goede ademverdeling, dus niet te lange zinnen op een adem.