



Afdeling Radiotherapie

Ademhalingsoefening

Instructie voor diepe inademing tijdens uw bestraling

U krijgt binnenkort een bestraling van de linkerborst of linker-/rechterborst met klierregio's. Tijdens het maken van de scan en de bestralingen vragen we u om de adem een aantal keren in te houden. De radiotherapeut-oncoloog vertelt u of u deze ademhalingsinstructie moet volgen. In deze folder leest u instructies hoe u dit kunt oefenen.

Deze zogenaamde "breath-hold techniek" (Engels voor 'ingehouden adem') zorgt ervoor dat het hart verder van het te bestralen gebied komt te liggen en dat de longinhoud groter wordt. Zo wordt de stralingsdosis op het hart en long lager. Dit verkleint de kans op hart- en longschade.

Hoe oefent u?

- Doe de ademhalingsoefening terwijl u ligt.
- Leg uw armen boven uw hoofd.
- Adem 2 maal in en uit.
- Adem nog een keer diep in en houd uw adem vast.
- Houd uw adem 30 seconden vast.
- Adem uit.
- Adem daarna een aantal keer rustig in, en weer uit.
- Herhaal de oefening.
- Oefen iedere dag twee keer.

Het lijkt misschien lang om uw adem voor 30 seconden in te houden. Door te oefenen traint u uw lichaam zodat u dit goed kunt volhouden.

Welke instructie voor uw ademhaling hoort u tijdens uw behandeling?

In de instructievideo hoort u de stem die u ook tijdens uw behandeling te horen krijgt. In het filmpje is de instructie iets ingekort.
https://vimeo.com/907395352

Bekijkt u de folder op papier?

Scan dan de QR-code met uw smartphone of tablet om de instructievideo te bekijken.

Verbeeten Tilburg
Brugstraat 10
5042 SB Tilburg

Verbeeten Breda
Hogeschoollaan 4
4818 CR Breda

Verbeeten Den Bosch
Deutersestraat 2b
5223 GV Den Bosch

Instituut Verbeeten