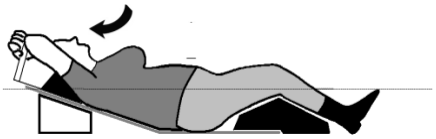
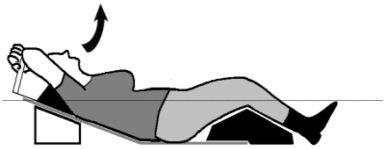
Bestraling d.m.v. Breath-hold techniek

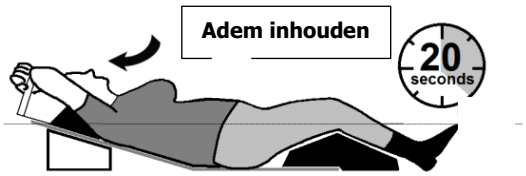
Ademhalingsoefeningen

- Concentreer u op uw ademhaling.
- Adem eerst 3 x rustig in en uit door de neus.

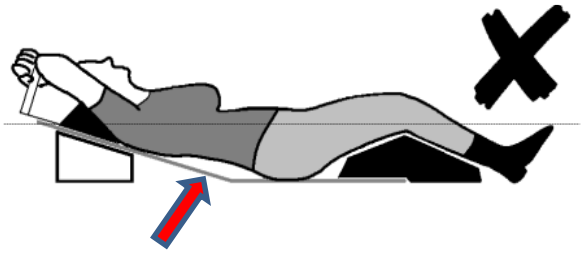


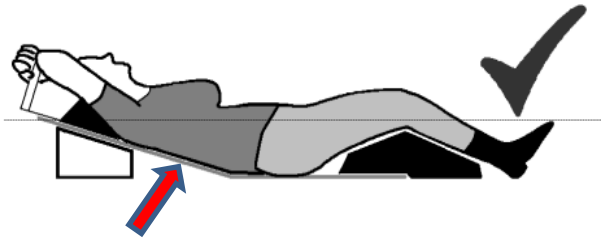


- Daarna ademt u bijna maximaal in via de neus. Probeer minimum 20-30 seconden de adem vast te houden.



- Adem traag uit via de neus en adem opnieuw een 3 tal keer rustig in en uit via de neus.
- Zorg ervoor dat u plat met de rug op het bed of ondergrond blijft liggen en bijgevolg de onderrug of schouders niet naar boven trekt tijdens de ademhalingsstop.

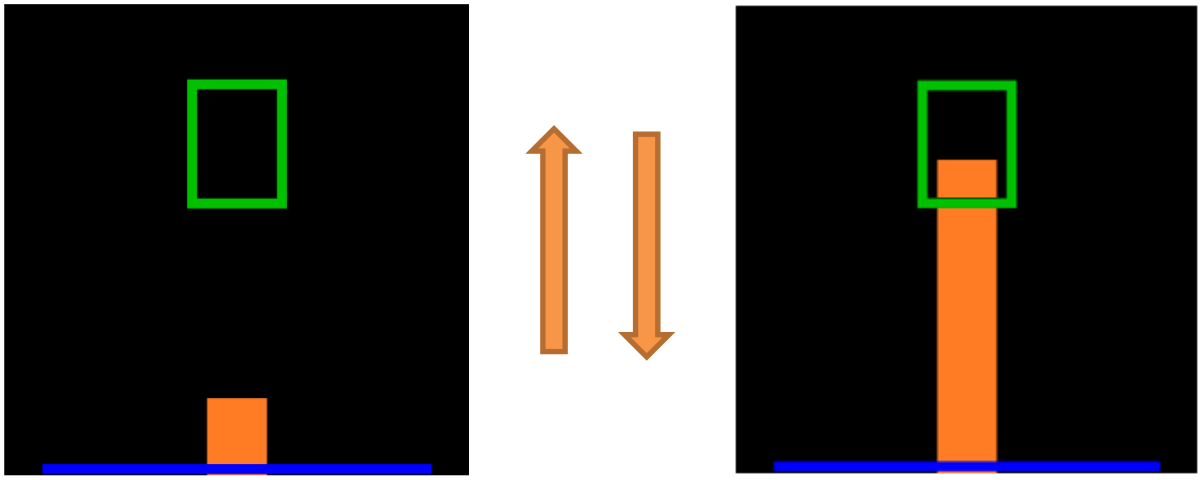




- Herhaal deze oefening: adem inhouden gedurende 20-30 seconden, 3 x rustig in- en uitademen, adem inhouden, 3 x rustig in- en uitademen,….

Bestraling d.m.v. Breath-hold techniek

Wat ziet u in de aangepaste bril?



De oranje balk beweegt op en neer samen met de ademhaling.

Bij inademing beweegt de oranje balk opwaarts
Bij uitademing beweegt de oranje balk neerwaarts

Breng d.mv. inademing de oranje balk tot in de groene kader en blokkeer dan de ademhaling zolang mogelijk.