

Mondje toe!

Oefenboekje om neusademhaling te stimuleren
(voor ouders en leerkrachten)



AZ Voorkempen

algemeen ziekenhuis
emmaüs

Inhoud

1. Wat is mondademen? Waarom verkiezen wij de neusademhaling?	4
2. Hoe ontstaat het mondademen?.....	5
3. Belangrijk.....	5
4. Oefenen maar!.....	6
5. Kalender.....	14
6. Contactgegevens bij vragen.....	17
7. Persoonlijke notities.....	17

Het is belangrijk om voldoende informatie te krijgen over het stimuleren van de neusademhaling bij kinderen. Wij raden je dan ook ten eerste aan deze folder grondig door te nemen. Heb je nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om de behandelende arts aan te spreken of neem contact op met de desbetreffende dienst (zie contactgegevens verder in de folder).

1. Wat is mondademen? Waarom verkiezen wij de neusademhaling?

De neus moet als enige juiste ademweg worden gezien. De neus verricht de volgende functies:

- het verwarmen en afkoelen van de ingeademde lucht;
- het bevochtigen van de lucht;
- de zuivering van de binnenkomende lucht; het ophalen van de neus is daarom beter dan snuiten, aangezien het ophalen overeenstemt met de natuurlijke bewegingsrichting van de trilharen;
- de bouw van de neus zorgt voor een natuurlijke weerstand bij het inademen. Daardoor wordt de onderdruk in de borstkast vergroot, waardoor de aanzuigende kracht sterker is. Dit bevordert het terugstromen van het bloed in de longen naar het hart. De inademingsfase wordt door de natuurlijke weerstand van de neus eveneens verlengd, zodat de gasuitwisseling in de longen langer kan plaatsvinden.



Bij mondademing vervallen bovenstaande functies geheel of gedeeltelijk; de mond blijft voor de ademhaling slechts een 'noodingang en nooduitgang'.

Mondademen veroorzaakt een vermindering van de eetlust, een verlies van de spierspanning, een platte borstkast en gebrekkig functioneren van het centrale zenuwstelsel.

Mondademen heeft ook volgende negatieve effecten:

- **mondademen en bloedsomloop:** mondademen vertraagt de bloedterugvoer naar het hart;
- **mondademen en houding:** de meer oppervlakkige en geringe arbeid van de ademspieren kan een verslapping van de lichaamshouding teweegbrengen;
- **mondademen en reuk:** het spreekt vanzelf dat het reukvermogen achteruit zal gaan;
- **mondademers** slikken aanzienlijk minder, zodat de trommelvliezen ingetrokken gaan staan, waardoor een licht gehoorverlies optreedt;
- **mondademen** gaat, ongedwongen, samen met een lage tongligging. De verbreding van het gehemelte blijft uit, er ontstaat een zogenaamd 'gotisch gehemelte', zodat het neustussenschot in bochten groeit (wat de doorgankelijkheid opnieuw vermindert). Ook de druk van de gesloten lippen op de tanden.

2. Hoe ontstaat het mondademen?

Mondademen ontstaat door een versperring in de neus (verkoudheid, gezwollen neuspoliepen). Wanneer deze toestand lang aansleept, ontstaat er een verkeerde gewoonte. Zelf als de neus terug vrijkomt, blijft de verkeerde gewoonte bestaan.

3. Belangrijk

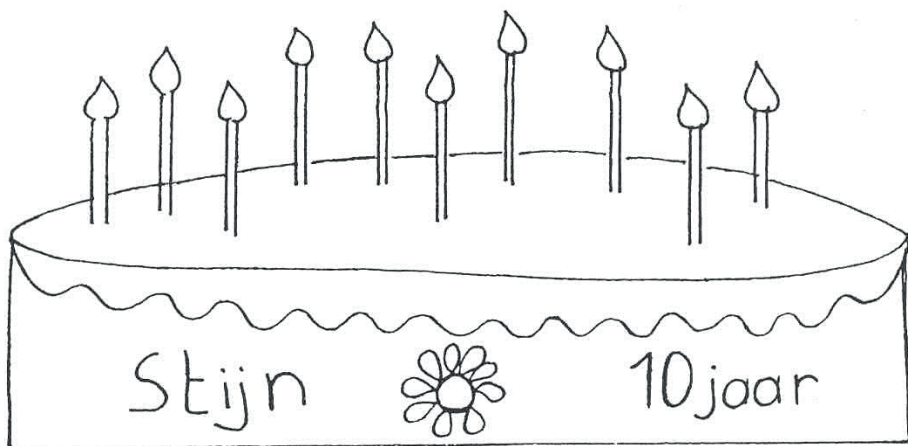
- Vooraleer de oefeningetjes te beginnen, moeten wij zeker zijn dat de neus vrij is en gedurende een langere periode vrij blijft. (Indien nodig raadpleeg een geneesheer.)
- Deze oefeningetjes worden best geleid door een ouder en/of een leerkracht.
- Een gewoonte veranderen is erg moeilijk, heb geduld en werk zeer geleidelijk.
- Wanneer een oefening te moeilijk blijkt, maak dan een gelijkaardige oefening bij.
- Elke dag doen wij maximum één opdracht.

4. Oefenen maar!

Zo word je bewust van de mondweg

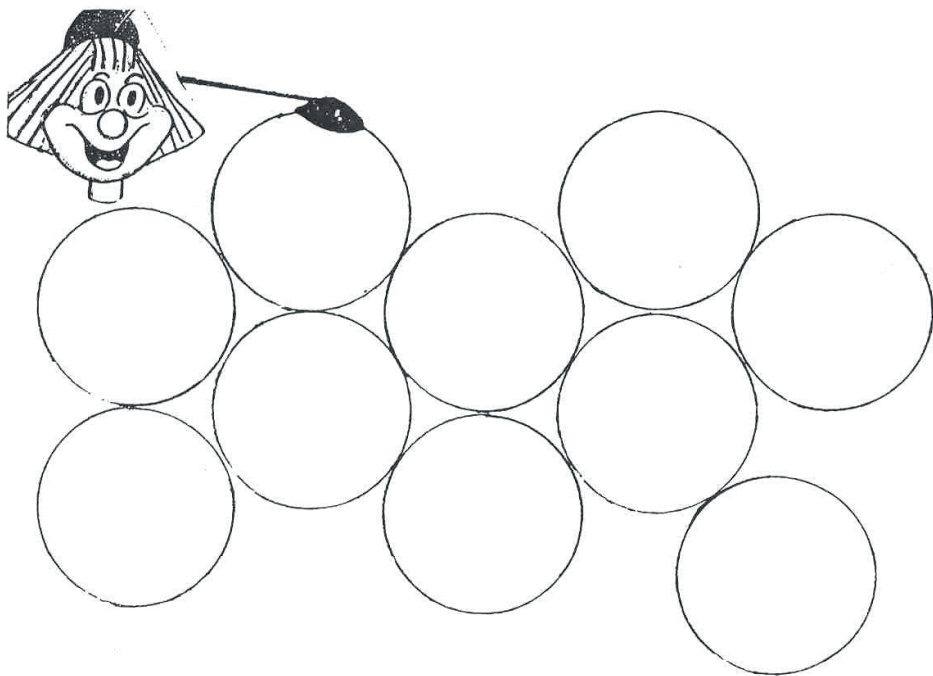
Opdracht:

Stijn wordt vandaag tien jaar, blaas elk kaarsje afzonderlijk uit en kleur het daarna.



Opdracht:

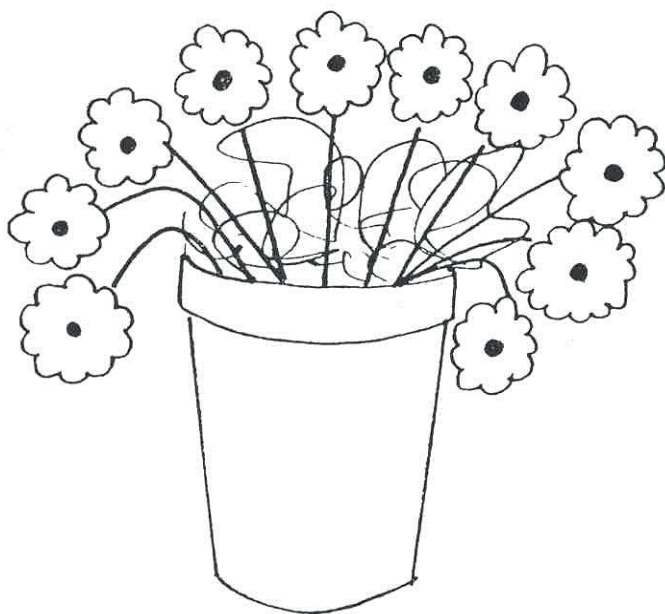
Blaas samen met Stijn tien luchtballen, kleur ze telkens.



Zo word je bewust van de neusweg

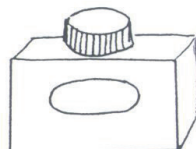
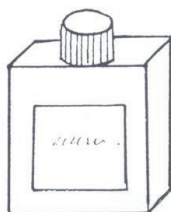
Opdracht:

Ruik aan elk bloempje eenmaal, kleur het daarna.



Opdracht:

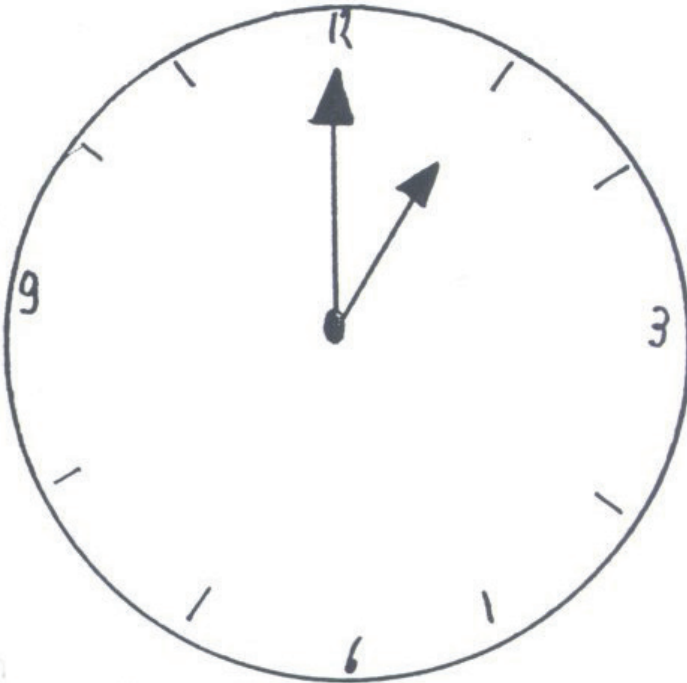
Ruik tweemaal aan elk flesje, kleur het.



Leer door je neus ademen

Opdracht:

Steek een bloempje of papiertje tussen de lippen en adem door de neus (denk aan het ruiken). Kan je dit gedurende één minuut, kleur dan het nummer 1, enz.



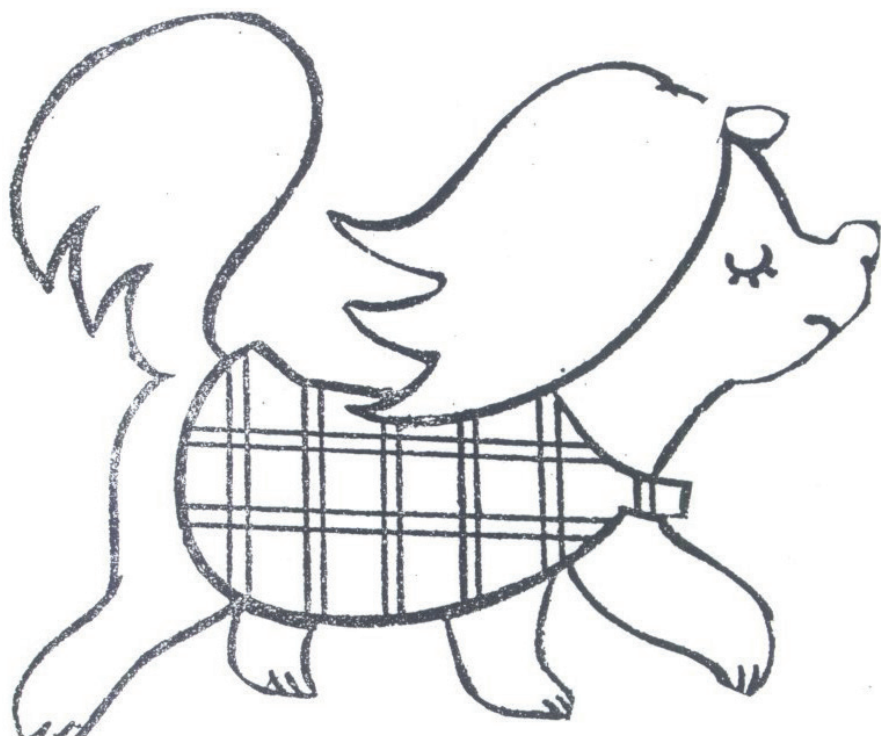
Opdracht:

Doe hetzelfde als gisteren, maar vandaag zonder bloempje in de mond.



Opdracht:

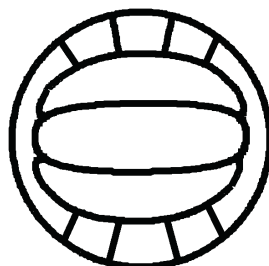
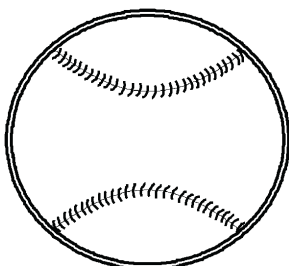
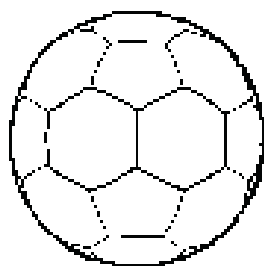
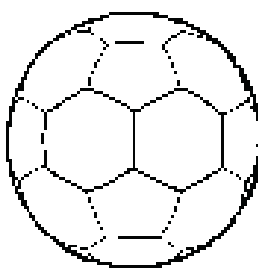
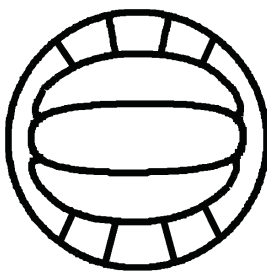
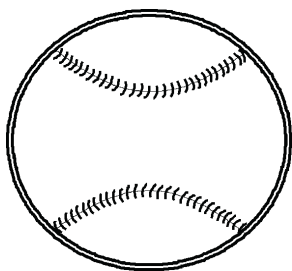
Prik deze hond uit met je mondje toe.



Een oefening om steeds door je neus te ademen

Opdracht:

Bekijk een tv-programma, beluister een verhaaltje, maak een puzzel (15 à 30 minuten) met je mondje toe. Als het lukt, mag je een bal kleuren.



5. Kalender

Het volgende blaadje lijkt wel een weerkalender. De bedoeling is echter als volgt:

- Telkens je ouders of je leerkracht je betraapt op mondademen, krijg je een wolkje. Kreeg je meer dan vijf wolkjes, dan was het een slechte dag. Dus het eindresultaat is een regenwolk.
- Kreeg je geen wolkjes, dat was prima. Je eindresultaat is een zonnetje.
- Kreeg je minder dan vijf wolkjes, dat was al erg flink. Teken dan als eindresultaat een zonnetje met een wolkje erbij.

Als de 'zon' een hele week heeft geschenen, dan mag je het laatste blaadje invullen en opsturen.

maandag		5+	
dinsdag		5-	
woensdag		geen	
donderdag			

maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			

Hoera! Ik adem door mijn neus.

naam:

adres:

handtekening ouders/leerkracht:

.....

