

Help je kind herademen!

NOELLA APPERMANS

Help je kind herademen!

**Slaapstoornissen,
ademproblemen en
hyperactiviteit aanpakken
met de Buteyko-methode**

**ADEMBOEK VOOR
OUDER EN KIND**

Manteau

Dit boek draag ik op aan mijn papa, Jef Appermans.

Hij was aanwezig bij mijn eerste ademteug,
ik was er bij zijn laatste.

Dit boek lees je deze keer daarboven ergens, paps,
vliegend tussen je wolken,
terwijl je zeker weer trots zegt als die eerste keer:
'Wie schrijft, die blijft.'

Until we meet again, my hero...



een kind als een vlinder in de wind
de ene vliegt hoog
de andere laag
ieder op zijn eigen ritme
vol levensadem

INHOUD

VOORWOORD	13
-----------------	----

INLEIDING	17
-----------------	----

DEEL 1	19
--------------	----

Achtergrondinformatie voor de ouders

1. Anatomie van de ademhaling	22
a. Organen, spieren en technieken	22
b. Het Bohr-effect: het belang van CO ₂ bij de ademhaling	26
c. Kenmerken van een gezonde versus een verstoorde ademhaling	32
2. Historiek en principes van de Buteyko-techniek	34
a. De grondlegger: dokter Buteyko	34
b. Kern van de Buteyko-methode	35
c. Het verhaal van de jager: de vv-reactie	40
d. Factoren die de ademhaling van je kind verzwaren	44
e. Factoren die de ademhaling van je kind ondersteunen	46
3. De meest voorkomende ziektebeelden bij chronische overademing	58
a. Hyperactiviteit (ADHD)	58
b. (Chronische) bronchitis, astma en hoesten	61
c. Loopneus, verstopte neus en allergie	63
d. Slaapproblemen, bedplassen en snurken	65
e. Buikpijn en slechte spijsvertering	67
f. (Faal)angst, flauwvallen en apneu	69
4. Tand- en kaakproblemen	70
a. Geboren als neusademhalers	71
b. Groei en ontwikkeling van het gezicht	72
c. Positie van de tong	72
d. Borstvoeding en kauwen	74

e.	Gevolgen van de groei van het gezicht en de kaken op de ademhaling.....	75
f.	Andere gevolgen van de mondademhaling.....	76
g.	Orofaciale myofunctionele therapie en orthotropics.....	78
5.	Ademoefeningen en tips voor overdag.....	82
a.	Observatie van de ademhaling.....	82
b.	Neusademhaling.....	83
c.	Positie van de tong.....	83
d.	Verstopte neus.....	84
e.	Ademen door één neusgat.....	84
f.	Kommetje maken.....	85
g.	Bodyscan en adempauzes.....	85
h.	Stappenoefening voor kleuters en tieners.....	86
i.	Fietsen, lopen, zwemmen voor tieners.....	89
6.	Oefeningen en tips voor 's avonds en 's nachts.....	90
a.	Plakstrookje en zijlig.....	90
b.	Slaapritueel.....	92
7.	Opvolging.....	93

Buteyko voor baby's, peuters en kleuters

1.	De ademhaling van een baby beïnvloeden.....	101
a.	Kleding.....	102
b.	Voeding.....	103
c.	Verwarming.....	103
d.	Mondje sluiten, neusje vrijhouden.....	104
e.	Bakeren.....	104
f.	Buitenlucht, buitenlicht.....	105
g.	Elektrosmog.....	105
2.	Het verhaal van het muisje en de dino.....	105
a.	Observatie van de ademhaling.....	109
b.	Verstopte neus.....	111
c.	Plakstrookje overdag.....	114
d.	Adempauzes.....	116

e. Vinger onder de neus houden.....	117
f. Ademen door één neusgat	118
g. Stappenoefening.....	119
h. Slaapritueel.....	129
i. Checklist voor ouders	131

DEEL 3

137

Buteyko voor tieners

1. Gevolgen van de mondademhaling	139
2. Een beugel voorkomen.....	143
3. Oefeningen voor de tiener.....	144
a. Observatie van de ademhaling.....	144
b. Ademen door één neusgat	145
c. De verstopte neus	146
d. Kommetje maken.....	148
e. Adempauzes.....	148
f. Stappenoefening.....	149
g. Fietsen, lopen, zwemmen, wandelen.....	156
h. Slaapritueel.....	157
i. Checklist voor ouders	159
NAWOORD	165
DANKWOORD	167
GERAADPLEEGDE BRONNEN	169

VOORWOORD

Nooit had ik durven te denken dat mijn eerste autobiografisch boek *Heradem* zo een grote respons zou krijgen van mensen die zich in mijn verhaal herkennen.

Van mensen die in de ruimste zin van het woord met ademhalingsproblemen kampen: van chronisch hyperventilanten, voor wie het boek initieel geschreven was, tot sporters, zangers, sprekers, snurkers, mensen met cvs, fibromyalgie, chronische bronchitis, astma, slaapproblemen, stress... Allemaal hadden ze hun eigen reden om aan de ademhaling te werken. Hun een blijvende oplossing aan kunnen bieden was mijn uiteindelijke doel.

Waarom dan een tweede boek voor kinderen? Was in het eerste boek niet alles gezegd?

In mijn praktijk, maar ook in het dagelijks leven, ervaar ik dat steeds meer kinderen kampen met ademhalingsproblemen. Ze lopen vaak rond met een verstopte neus, hoesten, zijn hyperactief of net fysiek snel moe, en ze ademen meestal veel te snel via de mond in en uit. Ook valt het mij op dat steeds meer ouders hun kinderen stempels als ‘allergisch’, ‘hyperactief’, ‘astmatisch’, ‘slechte slaper’ of ‘ADHD’er’ geven. Ouders zijn het namelijk gewoon geworden dat bijna elk kind in hun omgeving wel ergens hevig op reageert. Zelfdiagnose is dan een logische stap.

Maar ook wanneer de arts het kind onderzoekt, en officieel een gelijkwaardige diagnose stelt, legt hij bij de behandeling nooit de link met het ademhalings- of het leefpatroon van het kind. Medicatie moet dan de klachten of symptomen bestrijden, maar de oorzaak, een ontspoorde ademhaling, wordt meestal niet aangepakt. Veel van deze klachten worden namelijk veroorzaakt door een te diepe en/of te snelle ademhaling. Een gebrek aan intense beweging, een te zoet eetpatroon en een intense schermcultuur vormen een cocktail die het kind in opperste

staat van paraatheid brengt. Het ademt gejaagd en komt nog moeilijk tot rust.

Toen ik op zoek ging naar extra informatie om mijn jonge cliënten op een aangepast niveau te helpen, vond ik geen vakliteratuur. Als ouder weet ik dat je alles doet voor je kind, want je kind is je het meest dierbaar. Daarom wilde ik ook de allerkleinsten en de tieners een informatieve en ondersteunende hand reiken naar een ademhaling in evenwicht.

Voor wie is dit boek bedoeld?

Dit boek is bedoeld voor elk kind, want elk kind ademt!

- Kinderen met een gezonde ademhaling kunnen de Buteyko-techniek preventief gebruiken: wanneer ze gespannen zijn voor een examen of wedstrijd, wanneer ze moeilijk in slaap raken...
- Kinderen die last hebben van ademhalingsproblemen bij hooikoorts, allergie, loopneus of astma waarbij erfelijke belasting een rol kan spelen.
- Bij kinderen die vaak onder prestatiedruk of emotionele spanning staan, werkt de Buteyko-methode ontspannend. Ze doseert het ademvolume en brengt het zenuwstelsel van het kind tot rust.
- Kinderen met faalangst stellen vaak torenhoge eisen aan zichzelf. Ze willen voor iedereen goed doen en niemand teleurstellen, vooral zichzelf niet. Met een ademhaling in evenwicht leren ze situaties of omstandigheden relativeren en in het juiste perspectief zien, omdat ze rustig leren observeren.
- Bedplassers, overactieve kinderen en kinderen met slaapproblemen zetten door hun snelle ademhaling via de mond overdag en 's nachts hun lichaam onder spanning. Zo kan er van enige ontspanning geen sprake zijn, zeker niet bij het slapengaan.

VOORWOORD

- Kinderen en jongeren die hun sportprestaties zien achteruitgaan, zullen een betere conditie opbouwen als ze tijdens het sporten beter leren ademen.
- Kinderen met orthodontische problemen ademen vaak verkeerd. Kaak- en tandproblemen kunnen gevolgen zijn van een ademhaling door een open mond. De onderkaak valt achteruit, de tanden krijgen minder plaats in de kaak, maar ook bacteriën krijgen vrij spel en de tanden worden zo gevoeliger voor cariës. Een beugel dragen of een operatieve ingreep is dan vaak nog de enige oplossing, terwijl een juiste ademhaling door de neus deze mondproblemen vaak kan voorkomen.

Om een volledig zicht te krijgen op de problematiek, heb ik me verdiept in de oorzaken van de verhoogde ademhaling bij kinderen, in de factoren die de situatie verergeren en de cofactoren die een rustige ademhaling kunnen ondersteunen.

De toepassing van de Buteyko-methode gebeurt altijd in overleg met de huisarts. Zo kunnen de arts en de therapeut de klachten van de patiënt samen evalueren en kiezen voor een reguliere aanpak of het preventief of curatief inzetten van de Buteyko-methode.

Dit boek wil verklaren waarom de ademnood van kinderen en jongeren met astma of hyperactiviteit meestal niet uit de lucht komt vallen, waarom inslapen vaak niet lukt of de sportprestaties niet verbeteren.

Met de Buteyko-methode wil ik die kinderen technieken aanreiken om hun ademhaling weer onder controle te krijgen, zodat ze in alle rust kunnen herademen en een nieuw, effectief ademhalingspatroon ontwikkelen.

Daarnaast wil ik dat jij als ouder begrijpt hoe de ademhaling werkt, zodat je inziet hoe de symptomen ontstaan. Zo kun je je kind spelenderwijs maar vastberaden een rustige ademhaling aanleren.

De gedetailleerde anatomie van de ademhaling vind je in mijn eerste boek, *Heradem!* In dit tweede boek wil ik je vooral motiveren om,

samen met je kind, aan de herprogrammering van zijn of haar ademhaling te werken: stap voor stap, tot de symptomen sterk verminderd of verdwenen zijn.