

Inleiding

Patrick Mckweon noemt in zijn boek 'The Breathing Cure' een onderzoek dat in 1909 werd gepubliceerd waarin de gevolgen van het ademen door de mond bij kinderen worden opgesomd. Dat zijn er nogal wat: beetanomalie (het niet goed op elkaar sluiten van de tanden), het 's morgens wakker worden met een droge keel en hoofdpijn, een onrustige slaap, veel woelen in bed en snurken, een langgerekt gezicht met onderontwikkelde botten, kleine neusgaten, een teruggetrokken kin, een hoog en smal gehemelte met scheve tanden, een saaie en uitdrukingsloze gezichtsuitdrukking, waardoor leraren vaak de indruk krijgen dat deze kinderen niet goed opletten in de klas.

Hij beklagt zich vervolgens over het feit dat ondanks onderzoeken als deze de tandheeldkundige en medische beroepsgroepen mondademhaling niet als een serieus probleem zien en er dus geen aandacht aan schenken. Hoe komt het dat die kennis niet doordringt in de gezondheidszorg?

Een mogelijk antwoord op die vraag is de titel van het boek van huisarts Lieneke van de Griendt, 'Studeerden wij medicijnen of geneeskunde?'. Zij stelt dat 'wij dokters niet zo goed in staat zijn om een patiënt met een chronische klacht of ziekte te genezen'. Wat toekomstige dokters tijdens hun studie namelijk leren is om klachten te herkennen en daar een naam aan te geven, en de symptomen die met die klacht gepaard gaan met medicijnen te onderdrukken. Het onderdrukken van symptomen kan weliswaar verlichting geven, maar biedt geen uitzicht op herstel. Voor het herstel van een aandoening is het nodig om de **oorzaak** van een klacht te begrijpen. En daarvoor is diepgaande kennis van zaken als biochemie, fysiologie, endocrinologie en immunologie noodzakelijk. Met andere woorden, voor een werkelijke **geneeskunde** is kennis van symptoom bestrijdende medicijnen alléén ontoereikend. In haar boek geeft Lieneke van de Griendt voorbeelden van die aanpak, die volgens haar noodzakelijk is 'willen we de tsunami aan chronische ziekten die op ons afkomt afwenden'.

Dokter Konstantin Buteyko, een Oekraïense arts die leefde van 1923 tot 2003, heeft op het gebied van **geneeskunde** een geweldige, en volgens sommigen zelfs geniale ontdekking gedaan: een intensieve in- en uitademing in rust (iets dat onlosmakelijk is verbonden met ademen door de mond) ondermijnt de gezondheid! Die te intensieve ademhaling, oftewel chronische hyperventilatie, is de oorzaak van het ontstaan van een veelheid aan klachten. Klachten die niet alleen met de ademhaling in verband kunnen worden gebracht, zoals astma en slaapapneu, maar ook klachten die daar op het eerste gezicht los van lijken te staan. Zoals de klachten die hierboven in het onderzoek uit 1909 worden genoemd. Buteyko's bewering komt dus op het volgende neer: ik heb de **oorzaak** gevonden van het ontstaan van een veelheid aan klachten: chronische hyperventilatie!

Zoals het bovengenoemde onderzoek naar de gevolgen van mondademhaling bij kinderen niet de aandacht heeft gekregen die het verdient, zo is dat ook het geval ten aanzien van de ontdekking van Buteyko. Met dit boekje wil ik ouders een handleiding geven hoe met hun kinderen aan deze methode te werken. Je geeft je kind daarmee een geweldige basis voor een goede gezondheid, en dat tot in lengte van jaren!

In deze tekst wordt vaak gesproken over astma. Dat is niet omdat dit boekje alleen voor kinderen met astma is bedoeld. Astma is een aandoening waarbij de gevolgen van een te intensieve ademhaling zich duidelijk tonen, waardoor het zich goed leent om de principes van deze methode te beschrijven.

Een gezonde ademhaling

Overmatig ademen

Volgens dokter Konstantin Buteyko, de Oekraïense arts die de Buteyko methode ontwikkelde, wordt astma veroorzaakt door een te intensieve ademhaling. Deze intensieve ademhaling, ook wel chronische hyperventilatie genoemd (die ook aan de orde kan zijn zonder dat het direct merkbaar is) is om meerdere

redenen gevaarlijk. De belangrijkste reden is dat het de hoeveelheid koolzuurgas in de longblaasjes verlaagt. Koolzuurgas (CO₂) is geen afvalstof, wat vaak gedacht wordt, maar is een substantie die een hoofdrol speelt in het regelen en in stand houden van meerdere lichaamsfuncties. Onmisbaar dus voor een goede gezondheid!

Omdat hyperventilatie schade aan de gezondheid kan veroorzaken zal het lichaam zich proberen te beschermen tegen de gevolgen ervan. Bij een gezond kind dat te intensief ademt kan dat betekenen dat de luchtwegen zich vernauwen door extra slijmvorming, al dan niet gepaard gaand met hoesten. Is dat niet voldoende effectief, dan wordt de vernauwing bereikt door spastische samentrekking van de bronchiën, of door vergroting van de keel- en/of neusamandelen. We kunnen deze gezondheidsproblemen dus begrijpen als maatregelen van het lichaam om de ademhaling te verminderen!

Wanneer een kind leert rustiger te ademen (waardoor de hoeveelheid CO₂ in de longen toeneemt) zullen die problemen als vanzelf verminderen dan wel verdwijnen. De reden voor het ontstaan ervan is immers niet langer aan de orde!

Het neemt normaal gesproken tussen de 2 á 4 maanden voordat zich een nieuw adempatroon heeft ontwikkeld. De eerste positieve resultaten laten zich echter al in de eerste twee weken zien wanneer men de Buteyko methode toepast. Voor een verandering van een te intensieve naar een meer rustige ademhaling zijn inzet en toewijding van groot belang, het veranderen van gewoonten is nu eenmaal iets dat tijd vraagt. Maar die inspanning levert wel wat op: een uitstekende gezondheid, en dat tot in lengte van jaren! Ziektes zullen sterk afnemen, en verkoudheden, oorontstekingen, allergieën en ademhalingsproblemen zullen tot het verleden behoren.

Gezonde ademhaling

Kinderen met astma ademen regelmatig (of continu!) door de mond. Schouders, borst en buik bewegen vaak mee met iedere in- en uitademing, de ademhaling is hoorbaar en eindigt soms met een piepend geluid. Een astmatisch kind kan terwijl het stil op de bank zit ademen alsof het aan het rennen is.

Een gezonde, rustige ademhaling daarentegen is nauwelijks merkbaar: Schouders, borst en buik bewegen minimaal, de ademhaling is onhoorbaar, terwijl de mond gesloten blijft.

Een permanente neusademhaling is het belangrijkste kenmerk van een gezonde ademhaling. Dr Buteyko stelde dat elk kind dat door de mond in plaats van door de neus ademt in een kritieke gezondheidstoestand verkeert, ongeacht het al dan niet aanwezig zijn van ziektesymptomen.

Door het volgen van de Buteyko training wordt het mogelijk om permanent door de neus te ademen, tijdens studie, samenzijn met anderen, slapen, spreken, en tijdens sportieve activiteiten.

Sluit je mond!

Het door de mond ademen maakt ons zeer bevattelijk voor griep en vele andere virale infecties. Mondademhaling zorgt in feite voor een bacteriële en virale 'snelweg' van de omgeving naar de luchtwegen. Daarbij kan door de mond ingeademde lucht nauwelijks worden opgewarmd. Het kan een verzwakkend effect hebben op ons immuunsysteem waardoor ademhalingsproblemen kunnen ontstaan, bijv allergische overgevoeligheid. Het kan ook de oorzaak zijn voor het ontstaan van ontsteking van de keelamandelen of van vergrote neusamandelen, wat op zijn beurt weer kan leiden tot verkoudheden of bronchitis, en uiteindelijk tot astma.

Voor sommige kinderen, zeker voor kinderen met astma, kan het door de neus ademen een lastige opgave zijn. In dat geval is het aan te raden om de astma medicatie in een lichte dosis te gebruiken zodat het kind de oefeningen kan doen. Naarmate het kind de oefeningen beter leert uit te voeren, zal de behoefte aan medicatie afnemen.

Waarom ademt mijn kind te intensief?

Ouders gaan er meestal van uit dat de ademhaling van hun kind vanzelf, en dus op een natuurlijke manier verloopt. Te horen dat hun kind niet juist ademt is iets dat ze vaak maar moeilijk kunnen begrijpen. Bij baby's zien we eigenlijk altijd een gezond adempatroon: buikademhaling door de neus. Dat adempatroon kan echter

vrij makkelijk verstoord raken! Oorzaken zijn divers, maar je kunt denken aan medicijnen (en vaccins), aan voeding (suiker!) en aan omgevingsinvloeden. Zo zal een kind dat veel binnen zit en weinig beweegt veel eerder een verstoorde ademhaling ontwikkelen dan een kind dat vaak buiten speelt.

Hoe kunnen we de 'ademgezondheid' bepalen?

Met een eenvoudige test kunnen we vaststellen wat het gehalte aan CO₂ is in ons lichaam. Zoals hiervoor al werd genoemd: CO₂ is geen afvalstof, maar een gas dat zeer belangrijk is voor onze gezondheid. Hoe gaat die test in zijn werk? Nadat we 15 sec rustig door de neus hebben geademd ademen we rustig uit (niet volledig, maar rustig, zodat we maar weinig lucht uitademen) en sluiten dan de neus. Dat is het begin van een adempauze (de mond blijft tijdens de gehele test gesloten) die duurt tot het moment dat we een duidelijke aandring voelen om weer te gaan ademen. Wanneer we de ademhaling hervatten moet het er voor een toeschouwer uitzien alsof we rustig de ademhaling weer voortzetten, dus zonder enige moeite of inspanning.

Het aantal sec dat de test duurt bepaalt de waarde van de meting. Wanneer je kind binnen 15 sec de drang voelt om weer te gaan ademen is dat een teken dat hij of zij een te intensieve ademhaling heeft. Waarschijnlijk spelen er dan gezondheidsklachten, waarbij overigens meestal niet aan de ademhaling gedacht wordt als mogelijke oorzaak, zoals gebitsproblemen, slechte concentratie, oorontstekingen ed. Ook wanneer de waarde onder de 25 sec blijft vraagt dat om aandacht. Het is voor de gezondheid van je kind zeer aan te raden dat je kind door het doen van ademhalingsoefeningen leert om in ieder geval een waarde van 25 sec te halen. Voor een goede gezondheid is het belangrijk door te gaan met oefenen tot een waarde van 40 sec wordt bereikt.

Het doen van deze test is voor kinderen niet altijd eenvoudig. Meestal doen kinderen te veel hun best zodat ze pas weer gaan ademen nadat ze benauwd zijn geraakt (en dus veel te lang zijn doorgegaan). Het kan ook zijn dat kinderen het heel spannend vinden om even niet te kunnen ademen en daardoor al heel snel weer gaan ademen. In al die gevallen moet u de tijd nemen om uw kind de gelegenheid te geven om het onder de knie te krijgen. Houdt het licht en speels!

Aan de andere kant is het regelmatig doen van deze test niet altijd nodig. Door het oefenen zal je kind zelf gaan ervaren dat klachten verminderen, en zul je dat als ouder ook bij je kind kunnen waarnemen. Zo zal je kind er gezonder uit gaan zien (roze wangetjes!) wanneer de hoeveelheid CO₂ in het lichaam stijgt, omdat de CO₂ er voor zorgt dat de doorbloeding van de huid verbetert.

Kent de Buteyko methode bijwerkingen?

Het kan voorkomen dat een kind tijdens de training meer last krijgt van al bestaande klachten of dat er nieuwe klachten ontstaan. Er is dan sprake van een reactie op de behandeling die over het algemeen kort duurt, gemiddeld een dag of twee.

Hoe is die reactie te begrijpen? Door het doen van de oefeningen wordt het immuunsysteem van meer zuurstof voorzien en wordt daardoor sterker. Dat kan er voor zorgen dat het immuunsysteem in het lichaam aanwezige micro-organismen veel krachtiger aanvalt dan daarvoor. Dat kan resulteren in koorts, hoofdpijn, misselijkheid en darmproblemen. Het is belangrijk om deze ziekteverschijnselen als een positieve ontwikkeling te zien, en ze niet te onderdrukken met koortswerende of pijn dempende middelen. Water met daarin wat keltisch zeezout (opgelost) kan in dit geval verzachtend werken. Kinderen met astma die meer last krijgen van benauwdheid kunnen dan overigens wel even extra medicatie nemen.

Het belang van een gezonde levensstijl

Hiervoor werd al genoemd dat er diverse oorzaken te noemen zijn die kunnen leiden tot overmatig ademen. Naast het doen van oefeningen om het adempatroon van je kind te veranderen is het daarom van belang om na te gaan welke factoren overmatig ademen veroorzaken.

Daarbij zijn twee aspecten van belang: een teveel aan consumptie leidt tot overmatig ademen, en een zwakke vertering leidt tot een verzwakt adempatroon.

Wat voeding betreft betekent dat dat wanneer kinderen vaak eten buiten de drie maaltijden om (snoep en

snacks!) dat een verhoogde insuline productie geeft waardoor de vertering in 'overdrive' gaat. Het verteringsvermogen neemt daardoor af, waardoor er een sterke behoefte aan zoetheid en andere snelle koolhydraten ontstaat (snoep, wit brood, pasta, friet). Dat heeft zonder meer gevolgen voor de ademhaling (en natuurlijk voor de gezondheid als geheel)!

Het is belangrijk voor de gezondheid van een kind (en ieder mens!) dat de insuline productie binnen bepaalde grenzen blijft, en dat daarnaast het verteringsvermogen van het kind zich kan ontwikkelen aan het voedsel dat het eet: volwaardige, biologische producten, liefst onbewerkt, zodat er wat te kauwen overblijft. Dat laatste is belangrijk voor het versterken van het verteringsvermogen van het kind. Dus: beperking van de consumptie en een versterking van de verwerking ervan.

Voor kleding geldt: liefst zo min mogelijk synthetische stoffen, en eerder iets te koel dan te warm kleden. Ook hier weer om dezelfde reden: wanneer we kinderen te warm kleden komt de eigen warmteproductie onvoldoende tot ontwikkeling. Met dien verstande dat kinderen die (bijv door een te intensieve ademhaling) een verzwakte weerstand hebben wél warm moeten worden aangekleed zolang hun conditie dat noodzakelijk maakt.

Lichamelijke inspanning is belangrijk voor een goede gezondheid. Dat geldt alleen niet voor alle kinderen! Kinderen die veel door de mond ademen lopen het gevaar door inspanning te gaan hyperventileren, waardoor hun conditie niet verbetert, maar verslechtert. Ook sporten waarbij het competitieve aspect een grote rol speelt kunnen makkelijk hyperventilatie bij kinderen veroorzaken. De spanning die er mee gepaard gaat lokt dan overmatig ademen uit, zoals ze ook in hun hele doen en laten wat 'uit hun bolletje' kunnen gaan. In die gevallen is het belangrijk hier even een pauze in te lassen, en het pas wanneer het kind een rustig adempatroon heeft aangeleerd weer te proberen. Met andere woorden: de activiteit die het kind doet moet het op een rustige manier kunnen uitvoeren, als het kind erdoor 'oververhit' raakt is het niet gezond!

Kinderen die liefst binnen blijven 'hangen' vragen om een andere benadering. Zeker als ze daarbij ook alsmear een beeldscherm willen gebruiken! Zij moeten worden uitgedaagd om meer naar buiten te gaan, en dingen te gaan doen waarbij ze in beweging moeten komen. Vaak is het dan een grote hulp wanneer we hen als ouders op weg helpen: een fietstochtje of een wandeling maken, of een spel bedenken waarbij bewogen moet worden. Daarmee help je je kind op weg om beter en krachtiger om te kunnen gaan met de vele indrukken die het in het leven moet verwerken. Het binnenshuis blijven en het zich verschansen achter een beeldscherm is vaak een teken dat een kind daar moeite mee heeft.

Tenslotte nog een paar woorden over iets dat ouders vaak maar moeilijk kunnen verdragen wanneer ze dat bij hun kind zien: verveling. Het is de moeite waard om als ouder bij jezelf na te gaan wat het met je doet wanneer je ziet dat je kind zich verveelt. Kom je dan al snel in actie en ga je dingen bedenken zodat je kind zich niet meer hoeft te vervelen? Of kun je dat 'laten gebeuren'? Het is goed om je te realiseren dat een zekere mate van verveling de aanzet kan zijn tot zelfstandig en creatief handelen! Bij verveling is er even geen aansprekende 'input' waar je je als kind op kunt richten. Maar daardoor kan ons verwerkingsvermogen productief worden en zijn bloeifase bereiken: creativiteit!

Het oefenen

twee aandachtspunten

Om het adempatroon van je kind te veranderen zijn twee zaken van belang: regelmatig oefenen met je kind én aandacht voor hoe je kind door de dag ademt. Voordat we daar verder op in gaan eerst een paar algemene opmerkingen.

Voor wat de vraag betreft hoe het oefenen met je kind aan te pakken kun je denken aan wat er nodig was (en is) voor het dagelijks tanden poetsen. In het begin heb je je kind er waarschijnlijk bij geholpen, of misschien doe je dat nog steeds. Dat zal je voor het doen van de adem oefeningen ook moeten doen.

Daarnaast heb je waarschijnlijk je creativiteit ingezet om je kind te helpen wanneer het geen zin had. Je onwillige kind iets laten doen waarvan je als ouder vindt dat het toch echt moet gebeuren is een van de minder leuke kanten van het ouderschap. Maar als je het kunt zien als een uitnodiging om je opvoedkundige vaardigheden te versterken wordt de frustratie die het oplevert een stuk minder. Je kunt het zelfs als iets positiefs gaan zien, wanneer je je realiseert dat het juist de frustratie is die je tot ontwikkeling aanzet.

De beste aanpak is dat het hele gezin, dus alle kinderen én ouders, aan het oefenen gaan. Dat zal voor het kind dat de oefeningen echt nodig heeft een enorme steun zijn, terwijl het bij de overige gezinsleden (en ook voor de ouders) de gezondheid helpt versterken. Daarnaast kan het voor gezelligheid zorgen, omdat veel oefeningen een speels karakter hebben.

Net zoals voor het tanden poetsen geldt, is het ook voor het oefenen belangrijk dat het een vaste plaats in het dagritme krijgt. Als je je elke dag zou afvragen wanneer er tijd is om de tanden van je kinderen te poetsen, is de kans groot dat het er regelmatig bij inschiet. Het is dus verstandig om voor je met het oefenen begint er een vast moment in de dag voor te vinden.

Tenslotte nog een laatste punt; leg de lat niet te hoog! Het is verstandig om, zeker in het begin, niet al te lang

te oefenen. Geef jezelf en je kind de tijd om aan het oefenen te wennen. Er geldt wel een minimum tijd van 10 min die je aan het oefenen moet besteden, omdat het ademcentrum, dat deel van ons zenuwstelsel dat onze ademhaling regelt, anders niet beïnvloed wordt door het oefenen. Als het oefenen eenmaal op gang is gekomen, en de eerste 'successen' zijn geboekt, zal het langer oefenen makkelijker worden.

Het andere punt, aandacht voor hoe je kind door de dag ademt, is natuurlijk niet altijd mogelijk, bijv omdat je kind op school is, of bij vriendjes speelt. Maar als je er op let hoe je kind ademt als je het van school, van de sportclub of na het spelen bij een vriendje ophaalt, is het belangrijk om er op te letten of je kind door de neus ademt, en het zo nodig even te noemen. Dat kan overigens op een speelse manier, bijv door eerst aan je kind te vragen hoe je zelf ademt (het op zo'n moment af en toe expres door de mond ademen maakt het voor het kind leuker), en daarna te vragen hoe het zelf ademt. Dat is meestal voldoende!

Als je kind thuis is, is het makkelijker om op de ademhaling van je kind te letten. Hoe ademt je kind wanneer het speelt, wanneer het slaapt of wanneer het wakker wordt? In sommige gevallen, bijv tijdens het slapen, heeft het weinig zin om je kind aan de neusademhaling te herinneren, maar geeft de waarneming wel informatie hoe het er met de ademhaling van je kind voorstaat.

Twee oefenprogramma's

Ik noemde dat het raadzaam is om in het begin de lat niet te hoog te leggen. Ik bespreek om die reden twee oefenprogramma's. Het eerste is bescheiden en richt zich vooral op het verminderen van gezondheidsklachten. Het tweede programma is ambitieuzer, en heeft daardoor meer impact op de gezondheid. Met dat programma streef je naar een optimale gezondheid van je kind.

Programma 1

* Ga naast je kind zitten en vraag het om rechtop te gaan zitten. Mond blijft gesloten (wat overigens voor de gehele oefensessie geldt)! Luister naar de ademhaling en vraag indien nodig om zo stil mogelijk, en liefst onhoorbaar te ademen. Als dat moeilijk is, maak het dan makkelijker door bijv te zeggen dat het oké is om hoorbaar in te ademen, maar dat het wel moet proberen om onhoorbaar uit te ademen. Na enige oefening zal het inademen dan vanzelf ook onhoorbaar worden. Doe dit 1 tot 3 min, afhankelijk van hoe het kind de oefening uitvoert. Wanneer het moeite kost 3 min, wanneer de ademhaling snel rustig en onhoorbaar wordt is 1 min voldoende. Je kunt het beeld gebruiken van een muis die stil ademt zodat de kat hem niet kan horen.

* Laat je kind op een niet te zachte ondergrond liggen (rug moet recht blijven) en leg een dik boek (of twee minder dikke) op de buik van je kind. Vraag het om 1) zo te ademen dat het boek langzaam op en neer gaat, 2) dat het boek steeds wat minder sterk op en neer gaat en 3) of het na de uitademing het boek even niet kan laten bewegen (dwz even wacht met inademen na de uitademing). Die 3 punten niet tegelijk noemen! Kies er een die op dat moment belangrijk lijkt: als één van de 3 beter gaat, zullen de andere 2 vanzelf ook verbeteren.

Deze oefening kan je overslaan wanneer je merkt dat je kind bij het doen van de eerste oefening vanzelf een rustige buikademhaling krijgt. Deze oefening is vooral bedoeld voor kinderen die moeite hebben met de eerste oefening omdat ze hoog blijven ademen. Doe deze indien nodig 2 tot 3 min.

* Adempauze oefenen. Vraag aan je kind hoe lang het denkt zijn adem in te kunnen houden (mond blijft dicht, met wijsvinger en duim sluit het de neus) zonder dat zijn ademen daarna onrustig wordt. Probeer dat uit. Ademt je kind hoorbaar in na de pauze, verminder dan het aantal tellen tot het wel te doen is voor je kind. Als je op die manier hebt ontdekt dat bijv 14 tellen voor je kind te doen is, neem dat dan als de tijdsduur van de eerste adempauze als je met deze oefening begint. Na de adempauze adem je even rustig door (30 sec zo onhoorbaar mogelijk) tot je met de volgende pauze begint die 15 tellen duurt. Ga zo door (dus na 30 sec rustig ademen een adempauze die steeds een tel langer duurt) tot je merkt dat het moeilijk wordt voor je kind om rustig te ademen na de adempauze. Sluit de oefening dan af. Duur van de oefening is 3 tot 5 min. Wanneer je deze oefening vaker doet zal de duur van de laatste adempauze steeds langer worden. Je kunt de duur van de pauze waarmee je begint dan ook langer maken. Dus bijv van 14 naar 18 tellen verschuift de oefening dan van 20 naar 24.

* Laat je kind rustig een rondje lopen terwijl het door de neus blijft ademen.

Luister na het lopen van dat rondje naar de ademhaling (steeds door de neus!). Is die onrustig en duidelijk hoorbaar, laat dan je kind even op adem komen voordat het nog een rondje loopt of met de volgende opdracht (zie hieronder) verder gaat. Als de adem nog redelijk rustig is voer je het aantal rondjes op. Let er

steeds op hoe je kind na het lopen ademt! De volgende opdracht is dat je kind een rondje rent terwijl het door de neus blijft ademen. Luister ook hier na dat rondje naar de ademhaling en hanteer dezelfde aanpak als bij de eerste opdracht. De laatste opdracht is dat je kind een aantal keren op en neer springt terwijl het door de neus ademt, maar niet te lang, omdat het na het springen nog redelijk rustig (onhoorbaar kan niet, net zoals bij het rennen) moet kunnen ademen. Deze oefening duurt ook 3 tot 5 min.

Deze oefening bestaat dus uit 3 stappen, waarbij elke volgende stap zwaarder is dan de voorafgaande. Hoe ga je met deze oefening om? Als je merkt dat je kind na het rustig lopen van één rondje al onrustig ademt, beperk je er dan toe om het te vragen steeds niet meer dan één rondje te lopen, en zorg ervoor dat het kind daartussen genoeg tijd heeft om op adem te komen. Dat is in dat geval de juiste uitvoering van deze oefening. Wanneer dat geen probleem (meer) is voor je kind, kun je het vragen twee rondje te lopen, of je kunt vragen om een rondje te gaan rennen. Wat de beste keuze is (nog een rondje lopen of een rondje rennen) is van tevoren niet te zeggen, en vraagt eigenlijk om een therapeutische blik. Maar als je goed kijkt en je gevoel gebruikt kan je ook als ouder of begeleider de goede aanpak ontdekken!

Een mogelijke opbouw: 5 maal een rondje rustig lopen (na elk rondje op adem komen), 3 maal een rondje rennen (met ook hier ademen na elk rondje) en tenslotte 1 reeks sprongen. Een andere opbouw (wanneer je kind rustiger ademt): 5 rondjes rustig lopen en pas daarna op adem komen, dan 3, 4 en tenslotte 5 rondjes rennen (steeds op adem komen na die 3, 4 en 5 rondjes), en tenslotte 3 reeksen sprongen. Het zijn twee voorbeelden, je kunt deze oefening op vele manieren uitvoeren.

Belangrijk om te realiseren is dat het ademen tussendoor niet enkel moet worden gebruikt om daarna weer door te kunnen met de volgende activiteit. Het gaat om het verbeteren van de kwaliteit van het ademen ná het lopen en springen: krijgt het kind zijn adem weer rustig na inspanning? De ontspanning die het kind kan bereiken is van belang, niet het aantal rondjes en sprongen die het weet te halen!

Opmerkingen bij dit programma

Zoals ik hierboven noem, is het belangrijk dat het kind zich beter leert te ontspannen. Een onrustige, hoge ademhaling is nl altijd verbonden met een te sterke prikkelbaarheid van het zenuwstelsel. Het is dus raadzaam om in het werken met je kind te kiezen voor een zachte aanpak, en niet te kritisch of te ambitieus te zijn. Een opmerking als 'adem je nu alweer door je mond, ik heb je toch uitgelegd dat je dat niet moet doen', is daarom niet verstandig. Wees geduldig maar laat wel aan je kind merken dat je wilt dat het beter leert ademen!

Tijdens de sessie moet de mond gesloten blijven. Een hulp daarbij is het gebruik van tape waar ik zo over te spreken kom. Wanneer je merkt dat je kind toch door de mond gaat ademen, of te onrustig gaat ademen, onderbreek dan het oefenen en laat je kind rustig (door de neus!) op adem komen. Als het vaker gebeurt moet je het programma anders indelen. Bijv door de eerste twee oefening langer te doen (bijv 3 resp 2 min) en de laatste twee korter (bijv 3 resp 2 min). Neem voor een sessie minimaal 10 min, maar uitbreiden tot 15 of 20 min (bijv omdat je meer tijd neemt voor het rustig ademen tussendoor) is aan te bevelen!

Ik heb hiervoor genoemd dat het belangrijk is om een vast tijdstip te vinden waarop je met je kind oefent. Het is zeer aan te bevelen om tenminste 2 maal daags te oefenen. De ervaring leert dat het in veel gevallen een lastige opgave is om dat voor elkaar te krijgen. Als één maal per dag oefenen de enige mogelijkheid is, doe dat dan wel zo consequent mogelijk. Wanneer je het oefenen goed verzorgt, waarmee ik bedoel dat het een markant onderdeel van het dagprogramma vormt voor jou en je kind, kan met één maal daags oefenen ook een goed resultaat worden behaald. Oefenen na het eten is overigens geen goed idee, een volle maag maakt het oefenen lastig.

Tenslotte is het van belang dat je een indruk hebt van de progressie die je kind maakt. Je kunt letten op wat je merkt aan de ademhaling en het gedrag van je kind, je kunt je kind ook vragen naar wat het zelf ervaart. Een objectieve maatstaf is de test die ik eerder noemde ('Hoe kunnen we de 'ademgezondheid' bepalen?'). Je kunt deze test in het programma opnemen, en het doen na de eerste oefening, het 'stil ademen'. Het is een goed idee om het aantal tellen te noteren zodat je een beeld krijgt hoe de gezondheid van je kind zich ontwikkelt in de loop van de weken. Je kunt de test ook na de oefensessie herhalen (een paar minuten nadat je de laatste oefening hebt gedaan, zodat de ademhaling zijn gewone ritme heeft hervonden). Wanneer je de test die je kind na de eerste oefening deed vergelijkt met deze test moet er sprake zijn van een langere duur van de adempauze. Die langere duur laat zien dat door het doen van de oefeningen de ademconditie van je kind is verbeterd. Het gaat meestal om een verschil van 3 á 5 sec.

Aandacht voor de ademhaling van je kind in het dagelijks leven

Belangrijkste aandachtspunt is dat je kind steeds door de neus ademt. Ik noemde hiervoor het gebruik van tape om de mond gesloten te houden. Bij heel wat mensen kan die suggestie flink wat weerstand en soms zelfs afgrijzen oproepen. Omdat het doet denken aan een vrijheid beperkende maatregel, is die reactie begrijpelijk. Maar wel geheel onjuist!

Misschien helpt een anekdote om dat te verduidelijken. Een aantal jaren terug volgde een echtpaar bij mij de Buteyko cursus. Aan het eind van de 2de sessie kregen ze een rolletje tape mee naar huis om 's avonds hun mond mee af te plakken, zodat ze tijdens het slapen niet door hun mond konden ademen. De man van het stel werd krijtwit toen ik demonstreerde hoe de mond af te plakken, en verzekerde mij dat hij niet van plan was om mijn advies op te volgen. Eenmaal thuis plakte zijn vrouw, die in het geheel niet opzag tegen de opdracht, haar mond af voor het slapen gaan. De man voelde zich opgelaten over het gemak waarmee zijn vrouw dat deed, en besloot tenslotte om het toch ook maar te proberen. Toen ik hen een week later weer zag was vooral de man zeer enthousiast. 'Ik plak mijn mond nu vaak al dicht na het avondeten', liet hij weten. Hij merkte nl dat hij dankzij de tape veel beter insliep en ontspande. Dat was een zeer prettige ervaring voor hem, omdat hij last had van spanningsklachten waardoor hij moeilijk kon inslapen. Sinds hij zijn mond afplakte sliep hij echter als een roos!

Ik noemde hiervoor al dat een te intensieve ademhaling vaak verbonden is met overprikkeling van het zenuwstelsel. Het is vaak een direct gevolg van stress. Het verminderen van de ademhaling, bijv door de mond af te plakken, kan ervoor zorgen dat ons zenuwstelsel ontspant. Onderzoek heeft aangetoond dat neusademhaling ons parasympatisch zenuwstelsel, dat zorgt voor regeneratie en herstel, activeert. Als we leren om de tape goed te gebruiken zorgt dat daarom niet alleen voor een betere ademhaling, maar ook voor meer algeheel welbevinden.

Hoe ziet dat gebruik er uit? U doet het eerst vrij kort, zodat je kind er aan leert wennen. Beter nog is dat je het eerst een poosje voordoet, om daarmee aan je kind te laten zien dat het geen enkel probleem vormt. Dan kan je het kort samen doen, en als je kind er aan gewend is kan je er een spelletje van maken: wie kan de tape het langste op zijn mond houden? Als het kind er helemaal aan gewend is kan je invoeren dat je kind dagelijks, bijv als het aan het spelen is of zijn huiswerk doet, zijn mond afplakt. Je kunt dan ook afspreken met je kind dat het dagelijks een bepaalde tijdsduur zijn mond moet afplakken.

Misschien is je eventuele moeite met deze maatregel nog niet verdwenen na het bovenstaande. Dat is niet erg. Probeer het gewoon voorzichtig en neem dan vooral goed waar wat het met je kind doet. Ik verwacht dat je verbaasd zult staan over de positieve gevolgen!

Een geheel andere manier om de ademhaling door aandacht te versterken is het introduceren van het spelelement. Je kunt bijv afspreken dat tussen lunch en avondeten alle gezinsleden er bij elkaar op letten of ze wel door de neus ademen. Misschien met een briefje op de koelkast waar je een kruisje bij iemands naam kunt zetten als diegene door zijn mond ademt. Het spel wordt vooral leuk voor kinderen wanneer je als ouder regelmatig door de mond ademt! Er kan ook afgesproken worden dat wanneer je over de onderste 5 traptreden loopt je altijd een adempauze moet maken (dus neus dicht!). Dat kan kinderen aansporen om vervolgens de grens van 5 treden te doorbreken. Misschien is de ademhaling daarna te onrustig, maar dat is niet erg omdat het om een spel gaat. Belangrijk is dat het kind even aandacht voor zijn ademhaling heeft door de dag heen.

Tenslotte nog iets over het slapen. Het is belangrijk dat je 's nachts af en toe eens kijkt hoe je kind ademt tijdens het slapen. Ademt het met open mond? Dan doe je de gezondheid van je kind een grote dienst door het te leren met een afgeplakte mond te slapen (je kind moet wel 6 jaar of ouder zijn). Is je kind vaak aan het woelen in bed en is het erg warm? Waarschijnlijk heeft je kind het dan te warm in bed, minder beddengoed gebruiken kan dan helpen. Ligt je kind vaak op zijn buik? Geen nood, dat is een gezonde maatregel van het lichaam om de ademhaling te verminderen door de druk op de buik en borstkas.

Programma 2

* Ga naast je kind zitten en vraag het om rechtop te gaan zitten. Mond blijft gesloten (wat overigens voor de gehele oefensessie geldt). Luister naar de ademhaling en vraag indien nodig om zo stil mogelijk, en liefst onhoorbaar te ademen. Laat het de handen op borst en buik leggen, en vraag om er op te letten dat de buik vooral beweegt (buikeademhaling) en de borst zoveel mogelijk in rust blijft. Na ongeveer 1 minuut wissel je deze rustige manier van ademen (wat in dit programma de voorbereiding is op het eigenlijke oefenen) af met

korte adempauzes, door bijv steeds na 3 maal ademen 5 tellen adempauze in te voegen. Elke adempauze begint (zoals met elke oefening die we doen) na een rustige uitademing. Let er vervolgens op dat je kind rustig blijft ademen na de adempauzes, of in ieder geval tijdens het 3 maal ademen weer zo rustig gaat ademen, dat het deze oefening zonder moeite kan volhouden. Als dat lastig blijkt kan je in het begin de oefening aanpassen door bijv 4 ipv 3 maal te ademen en 3 ipv 5 tellen pauze te maken. Een indicator dat de oefening goed te doen is voor je kind is dat de tijdsduur van het 3 maal ademen tussen de adempauzes niet korter wordt naarmate je kind de oefening langer doet. Het is dus belangrijk dat je af en toe meet of telt hoeveel seconden het 3 maal ademen duurt. Als de oefening goed te doen is kan je het wat zwaarder maken door de duur van de pauzes op te voeren. Van 5 naar 7, van 7 naar 10 etc. Blijf er dan wel op letten dat de ademhaling tijdens het 3 maal ademen weer rustig wordt, de ademhaling moet steeds weer soepel terug kunnen keren naar de ademhaling die je kind helemaal aan het begin deed. Doe deze oefening 5 tot 10 minuten.

* Na 3 rustige ademhalingen vraag je je kind om 10 stappen te zetten zonder daarbij te ademen (neus dicht dus, na een rustige uitademing). Na die 10 stappen de neus weer openen, weer 3 maal zo rustig mogelijk ademen, en die afwisseling herhalen (10 stappen pauze, 3 maal ademen). Bij deze oefening is het normaal dat er wat meer druk gevoeld wordt en/of dat er een gevoel van ademtekort ontstaat. Dat is geen enkel probleem, zolang het maar goed te doen is voor je kind! Deze oefening lijkt veel op de vorige, alleen wordt bij deze oefening gelopen. Een belangrijk verschil qua effect tussen beide oefeningen is dat bij deze laatste oefening het middenrif van het kind sterker wordt aangesproken en getraind, wat van groot belang is voor de 'ademgezondheid' van je kind. Je kunt het effect van de oefening versterken door de duur van de pauze langzaam op te voeren, bijv van 10 naar 12, van 12 naar 15 stappen etc. Let er wel op dat je kind die nieuwe tijdsduur goed kan volhouden en dat de ademhaling tijdens het 3 maal ademen weer voldoende rustig wordt (wat bij deze oefening minder makkelijk gaat dan bij de vorige). Doe deze oefening 5 tot 10 minuten.

* Springen, rennen, lopen. De eerste fase van deze oefening bestaat uit het springen op de plaats met de neus dicht. Springen dus zonder te ademen! Moedig je kind aan zoveel mogelijk sprongen te maken, maar let er ook op dat wanneer je kind weer gaat ademen (alleen door de neus, de mond blijft gesloten!) hij of zij niet heftig gaat ademen, en zeker niet door de mond. Dat betekent dat je voor het bepalen van het juiste aantal sprongen een evenwicht moet zien te vinden tussen inspanning en ontspanning. Je kunt je kind vragen om in plaats van een grote ademdeug na de adempauze een aantal snelle en oppervlakkige ademdeugen te nemen. Het werkt ook goed als je kind die eerste korte ademdeugen alleen maar inademt en niet uitademt (dus kleine snelle 'snufjes' lucht inademt). Dat helpt, na enige oefening, om de adem snel weer rustig te krijgen.

Wanneer je kind weer gaat ademen (op de manier als hierboven beschreven) begint de 2de fase, het rennen. Thuis kan het kind dat op de plaats doen. Buiten rennen is natuurlijk meer voor de hand liggend, maar dan is het wel lastiger voor jou als ouder om te zien of je kind nog steeds door de neus blijft ademen, wat absoluut noodzakelijk is voor de effectiviteit van het oefenen. Oefenen met tape op de mond is daarom een goed idee. Moedig je kind ook nu weer aan om zo rustig mogelijk te blijven ademen, wat lastig zal zijn omdat het kind zeer waarschijnlijk een ademtekort zal ervaren. Maar met dit ademtekort leren omgaan is de kern van de ademmethode! Aan de begin van de training is het belangrijk dat je voorzichtig te werk gaat om je kind mee te krijgen met deze manier van werken. Wanneer je kind merkt dat zijn of haar ademhaling verbetert kan je de lat hoger leggen en de begeleiding een meer sportief karakter geven: uitdagingen aangaan! De 2de fase mag maximaal 1 minuut duren, maar zal in het begin veel korter zijn, omdat rennen zonder door de mond te ademen vaak moeilijk is. De 3de fase die direct volgt op de 2de, is het lopen. Je kind blijft door de neus ademen, maar omdat het nu 'uit kan lopen' zal de ademhaling als vanzelf weer rustig worden. De 3de fase wordt afgesloten wanneer de ademhaling voldoende is genormaliseerd.

Deze oefening geeft bij een goede uitvoering uitstekende resultaten, maar vraagt wel om een goede ademconditie, wat betekent dat je kind bij de test 20 sec moet halen. Hoe bouw je deze oefening op? Je zoekt eerst naar een moeilijkheidsgraad waarvan je zeker weet dat die goed te doen is voor je kind. Je begint bijv met 5 sprongen, dan 10 sec rennen en tenslotte 1 tot 1,5 minuten uitlopen en de adem tot rust laten komen. Daarna herhaal je deze opbouw. Als je kind na het 3 maal doen van deze oefening de adem weer vrij snel op orde heeft kan je de moeilijkheidsgraad opvoeren, bijv 7 ipv 5 maal springen en 15 ipv 10 sec rennen. Bouw de oefening zo op dat bij elke volgende reeks er steeds een sprong af gaat, om te voorkomen dat het oefenen te zwaar wordt. Om diezelfde reden mag het uitlopen meer tijd krijgen. Doe deze oefening 4 tot 15 minuten.

Opmerkingen bij dit programma

Gaat het bij het 1ste programma om het normaliseren van de ademhaling, bij het 2de programma gaat het om het versterken van de ademhaling. Het 2de programma heeft daarom een meer sportief karakter. Je kunt de oefeningen vergelijken met het beoefenen van een sport, met dat verschil dat alle inspanning die je doet zich direct vertaalt in een verbetering van de conditie. Bij het sporten is conditie maar één aspect van de training, omdat het aanleren van techniek, het ontwikkelen van spelinzicht en ook aandacht vragen. Ademwerk is daarom een zeer effectieve manier om de conditie, en daarmee de gezondheid, van je kind te versterken. Wanneer je zelf de moeite doet om je kind bij het werken aan dit 2de programma te begeleiden, en je aan je kind duidelijk kunt maken hoe belangrijk je dat vindt, doe je echt iets voor je kind waar het de rest van zijn leven baat bij zal hebben!

Dan iets over de opbouw van het programma. Je zou bijv kunnen beginnen om beide eerste oefeningen ieder 5 minuten te doen (adempauzes zittend en lopend). Vervolgens de eerste oefening uitbreiden, zowel qua zwaarte als qua duur (dus langere adempauzes en dat 8 á 10 minuten ipv 5 minuten doen), zodat de totale oefentijd wat langer wordt. Dat zou geen probleem voor je kind moeten zijn wanneer het merkt dat het omgaan met een zekere mate van ademtekort best te doen is. Een volgende stap zou kunnen zijn om de eerste oefening korter, bijv weer 5 minuten, en de tweede langer, dus 8 á 10 minuten te doen. Weer een volgende stap: de eerste oefening 3 min, de tweede 8 minuten en daarna een begin maken met de 3de oefening. Een verdere ontwikkeling van het oefenprogramma bestaat uit het steeds korter maken van de tijd die je aan de eerste twee oefeningen besteedt, terwijl je de tijd voor de derde oefening juist uitbreidt. Een mogelijke eindfase zou het 15 minuten lang uitsluitend werken met de 3de oefening kunnen zijn. Als je kind dat haalt kan je er zeker van zijn dat je je kind een basis voor een uitstekende gezondheid hebt gegeven!

Een goede hulp bij het oefenen van het 2de programma kan het regelmatig doen van de test voor de ademgezondheid zijn. Soms is het zo dat testen spanning oproept. Omdat bij het 1ste programma ontspanning en voorzichtigheid belangrijk zijn, werkt de test daar soms minder goed, reden om die in dat geval alleen af en toe te gebruiken. Bij het 2de programma kan de test juist extra motiverend werken, omdat de waardes van de test door de oefeningen van dit programma snel zullen stijgen. Let er wel op dat de test na het oefenen pas 10 tot 30 minuten na het oefenen (voor een correcte meting!) moet worden gemeten.