

## 6.6 Neusopener

Het is essentieel dat cursisten leren door de neus te ademen. Dat is de eerste stap bij Buteyko.

### ***“Waarom door de neus ademen?”***

Zoals eerder besproken, de neus:

- Verwamt de lucht die we inademen.
- Bevochtigt de lucht die we inademen.
- Doodt de bacillen in de lucht die we inademen.
- Produceert NO, een molecuul dat een positieve rol speelt bij een aantal processen in het lichaam.

Tenslotte: de twee neusgaten zijn kleiner dan de mond. Het is daarom moeilijker door de neus te hyperventileren dan door de mond.

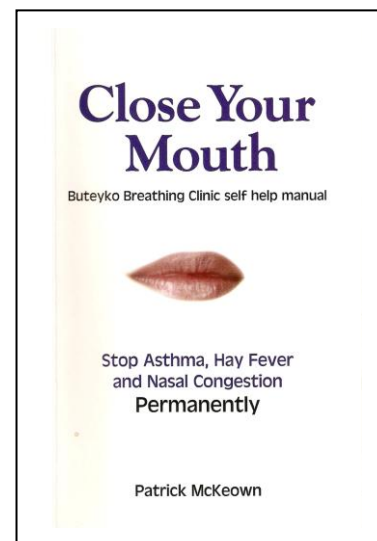
Het is erg belangrijk cursisten er van te doordringen dat ze dag en nacht door hun neus moeten ademen. Besteed hieraan veel aandacht in je cursus. Veel mensen horen dit voor het eerst.

**Tip:** Ik laat meestal het boek van Patrick McKeown zien (“Close Your Mouth”). Je hebt dat boek gekregen. Vertel dat het boek geschreven is door één van de Buteyko Therapeuten waarbij je de opleiding gevolg hebt en dat als je een boek schrijft je de hoofdboodschap op de omslag zet. Dat als iemand één idee van het boek meeneemt het hopelijk is dat door de mond ademen fout is.

**Tip:** Je kan uitleggen dat als je pollen, stofdeeltjes (etc) door je neus naar binnen ademt, ze door het slijm in je neus worden ingevangen en je ze binnen 15 minuten kwijt bent (je slikt het slijm door en het belandt in de maag). Als je deze deeltjes door je mond diep de longen inademt, kan het tot 4 maanden duren voordat je ze weer kwijt bent.

**Tip:** Daag cursisten eens uit te observeren hoeveel mensen door hun mond ademen. Je kan bijvoorbeeld suggereren dat ze op een terrasje gaan zitten en bijhouden hoeveel voorbijgangers door hun neus en hoeveel door hun mond ademen (50% die de mond open heeft is heel normaal).

Leg ook goed uit dat het essentieel is dat men door de neus uitademt omdat er anders erg veel vocht uit de longen verloren gaat. Veel mensen die bij de



fysiotherapeut geweest zijn hebben geleerd door hun neus in te ademen, maar daarna met getuitte lippen en al "puffend" door hun mond uit te ademen. Het is al een stap in de goede richting (wacht nog 10 jaar en het advies bij de fysiotherapeut is "*altijd door de neus in en uit*"), maar nog steeds fout: de kans is groot dat men zo veel CO<sub>2</sub> en vocht bij het uitademen verliest.

**Tip:** Ik heb het voordeel dat ik een bril draag en dat dus kan demonstreren: ik doe mijn bril af en laat zien dat als ik hem schoon wil maken, ik er het beste met mijn mond op uitadem. Dan beslaat hij. Als ik door mijn neus op de bril uitadem beslaat hij amper of niet. Dus draag je een bril: eindelijk heb je plezier van je slechte ogen: doe deze demonstratie (vindt men leuk).

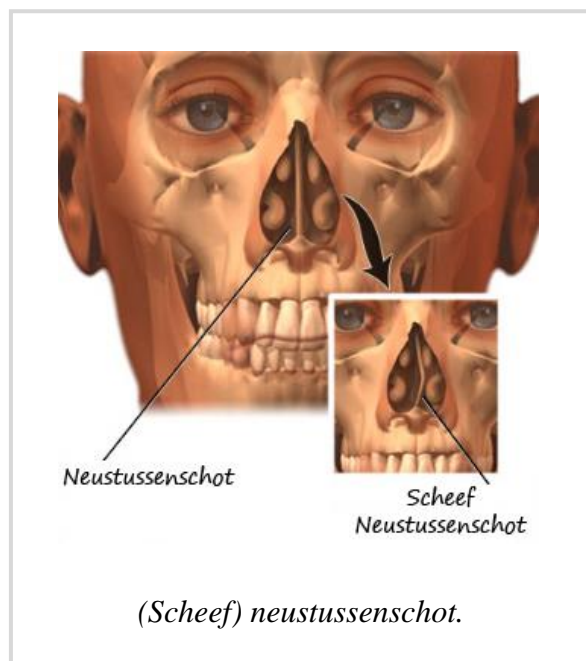
### **"Kan iedereen door de neus ademen?"**

Nee.

Er zijn bijvoorbeeld mensen die een cursus binnenkomen met neuspoliepen. Neuspoliepen zijn zwellingen in de neus. Ze kunnen de neus zelfs afsluiten als ze erg groot worden. Buteyko ziet ze als enigszins misplaatste pogingen van het lichaam hyperventilatie te stoppen door de ademhalingsopeningen kleiner te maken. Mensen met neuspoliepen kunnen in het begin dus moeilijk of helemaal niet door de neus ademen. Gelukkig wordt dat meestal veel beter als ze Buteyko doen (lees Deel 6 voor meer informatie over neuspoliepen en hoe je hier als Buteyko Therapeut mee omgaat).

Het kan ook zijn dat mensen een scheef neustussenschot hebben die de neusademhaling erg lastig maakt. De linker- en rechterneusholte zijn van elkaar gescheiden door het neustussenschot. Het voorste deel bestaat uit kraakbeen en het achterste deel uit bot. Het neustussenschot kan scheef staan.

Sommige cursisten zeggen dat ze moeite hebben met door de neus ademen en dat dit waarschijnlijk komt omdat hun neustussenschot scheef staat. Laat hen de Neusopener proberen, en dan rustig zittend proberen door de neus te ademen. Lukt dit (de neus gaat open en men kan er door ademen) dan is er niet echt een reden waarom ze door de mond zouden moeten ademen (dan is



mondademen meer een gewoonte dan noodzaak).

**Tip:** Er zijn mensen die zeggen dat één neusgat meestal dicht zit. Die kan je vertellen dat dit vrij normaal is: één neusgat staat vaak verder open dan het andere, en dit wisselt elke 1 – 4 uur.

Veel mensen ademen door de mond, maar hebben dit totaal niet door. En er is niemand die ze er op wijst wanneer het fout gaat. Toen ik als Buteyko Therapeut begon vond ik het moeilijk mensen te "corrigeren" door, wanneer ik zag dat ze door de mond ademden, hen hierop te wijzen. Toch is dat je taak. Je kan prachtig in een cursus over de voordelen van neusademhaling vertellen, maar als je ziet dat iemand de mond open laat vallen, moet je die persoon daarop aanspreken.

**Tip:** Zie het echt als je taak om cursisten te corrigeren wanneer ze iets fout doen. Zoals met open mond naar je luisteren, diep naar adem happen bij het praten, of zo snel de trap oplopen dat ze in je kantoortje staan na te hijgen. Dat voelt in het begin confronterend, dus doe het altijd met begrip en liefde. Maar doe het wel (je cursisten hebben er recht op).

Verder is er één duidelijke regel waar je je aan vast kan houden:

*Iemand die een minuut door de neus kan ademen, kan een levenlang door de neus ademen.*

**Tip:** Leg uit dat neusademhaling in dat geval niets anders dan een slechte gewoonte is.

**Tip:** Leg uit dat de neus een luchtfilter is. En leg uit dat zelfs auto's een luchtfilter hebben. Die maakt de ingezogen lucht gereed voor gebruik. Zo werkt het ook in ons lichaam. Dat van die auto schijnt sommige mensen aan te spreken.

Het door de neus leren ademen kan voor sommige cursisten in het begin een behoorlijk zware opgave zijn. Ze hebben een gezicht waarbij de mond gemakkelijk openvalt en/of ze hebben het zich aangeleerd veel door hun mond te ademen. Leg uit dat er mensen zijn die, zonder dat ze oefeningen doen, alleen al door hun mond dicht te houden zich veel beter gaan voelen.

**Tip:** Je kan ook volwassenen die moeite hebben met het dichthouden van de mond vragen overdag hun mond dicht te tapen. Bijvoorbeeld als ze achter de PC zitten, de afwas doen, stofzuigen, etc.

Bij sommige mensen gaat de neus opeens dichtzitten. Dat gebeurt vaak wanneer iemand een tijdje door de mond ademt (om welke reden dan ook, bijvoorbeeld omdat men inspannend met iets bezig is).

**Tip:** Vertel mensen dat wanneer de neus dicht gaat zitten, dit meestal een duidelijk teken is dat men iets gedaan heeft waarbij men door de mond ademde.

### **De Neusopener**

Het is dan zaak de neus weer open te krijgen. Daarvoor is de "Neusopener" ontwikkeld. De Neusopener gaat als volgt:

1. Adem rustig in en uit (zo veel mogelijk door de neus).
2. Knijp de neus dicht na een rustige uitademing en hou de adem in.
3. Schud met het hoofd.
4. Adem weer in bij een echte aandrang daartoe.
5. Doe dit dan rustig en door de neus. Hou de ademhaling klein.
6. Herhaal dit enkele keren (vaak is dit nodig). Iemand kan de Neusopener prima een keer of vier kort achter elkaar doen (met tussenpozen van ongeveer een halve) totdat het voldoende effect heeft.

### **De Neusopener is voor fitte mensen**

Kijk uit met de mensen die geen VPs mogen doen: kijk bij 6.11 (De Verlengde Pauze) voor deze lijst. Deze mensen moeten bij de Neusopener de pauze relatief kort houden. Dus iets voorbij het "CP-gevoel" maar zeker niet erg lang (want anders bestaat het gevaar dat ze na afloop extra gaan ademen).

Kijk ook uit met mensen die iets aan hun nek hebben, zoals een whiplash. Deze mensen kunnen bijvoorbeeld, in plaats van met hun hoofd te schudden, gaan rondlopen.

**Tip:** Op het afgesloten gedeelte van [www.buteykotherapeut.nl](http://www.buteykotherapeut.nl) staat een korte video waarin Patrick McKeown de Neusopener leert aan een groep astmapatiënten. Leuk om te zien.

**Tip:** Tijdens een lezing kan je vragen of er mensen zijn met een (gedeeltelijk) dichtzittende neus. Er zijn altijd wel een paar die de hand opsteken. Doe dan met iedereen (!) de Neusopener, en vraag daarna of de neus wat meer open staat. Succes (bijna) verzekerd. Dit kan je geloofwaardigheid als therapeut vergroten.

## **Samenvattend: De Neusopener**

Wat?	Een noodgreep.
Waarom?	Om de neus open te maken omdat het essentieel is door de neus te ademen.
Wie?	Iedereen (soms wat voorzichtig met mensen met neklachten: laat hen rondlopen. En ook voorzichtig met mensen die geen Verlengde Pauze mogen doen: kijk bij 8.11 voor die lijst).
Wanneer?	Zodra de neus dicht gaat zitten. Voor het slapen gaan (voor het plakken).

## **6.7 De Controle Pauze (CP)**

Het is moeilijk van de buitenkant te zien of iemand hyperventileert (als je iemand in rust hóórt ademen, dan weet je wel dat het fout zit). En alles went, ook een diepe ademhaling. Sommige mensen twijfelen in het begin daarom of ze inderdaad te veel ademen.

Gelukkig heeft Buteyko een eenvoudige test ontdekt waarmee een betrouwbare inschatting gemaakt kan worden van hoeveel iemand ademt: de Controle Pauze (CP).

**Tip:** De CP geeft een algemeen beeld, maar is ook afhankelijk van hoeveel iemand de laatste paar uur geademd heeft.

Let wel: de CP is een meetinstrument, meer niet. Zoals een bloeddrukmeter een instrument is waarmee je kunt vaststellen of je bloeddruk te hoog of te laag is, zo kan je met de CP vaststellen of iemand te veel ademt.



*"De Controle Pauze is niet een echt onderdeel van de behandeling, maar wordt alleen gebruikt om de ademhaling te meten".*