

Goede ademtechniek en optreden “Ademnoot”

Op de locatie van Longpunt Gorinchem, buurthuis de Haarhorst, verzorgden op 19 januari 2016 mondharmonicagroep “Ademnoot” in samenwerking met Annemart van Rijssel (fysiotherapeut Beatrixziekenhuis) en Annie Slob (fysiotherapeut Efflux - Nieuwpoort) een presentatie over bovengenoemd onderwerp.

Bij binnenkomst viel het meteen op dat bij elke stoel op de tafel een muziekblad lag met een mondharmonica.

De middag werd dan ook gestart met een door de mondharmonicagroep georganiseerde “workshop”.

Na wat pionieren werd duidelijk wat de bedoeling was.

Er werd onder leiding van Jan de Graaff begonnen met **do, re, mi, fa, sol**.

Het muziekblad was zodanig in elkaar gezet dat ook mensen die geen noten kunnen lezen ermee overweg konden.

Volgend stuk was ‘**vader Jacob**’ en daarna volgde als laatste in deze workshop ‘**de klok van Arnemuiden**’, dit was niet eenvoudig met vele malen inhaleren achter elkaar maar het resultaat van de bezoekers bleek te voldoen aan de, niet al te hoge, eisen.

Bij COPD patiënten is juist het gedoseerd inademen lastig vandaar dat het bespelen van een mondharmonica een goede manier is om te oefenen.

Het uitademen is daarentegen een stuk makkelijker.

Vervolgens begon het optreden van de groep zelf met een negental stukken.

De groep bestaat uit 9 personen met mondharmonica en Jan de Graaff begeleidde met de accordeon. Om alle muziekstukken te kunnen spelen in verschillende toonsoorten heb je zelfs drie verschillende mondharmonica’s nodig te weten de C de F en de G.

Eén van de doelstellingen is het beter onder controle krijgen van de ademhaling.

Het repertoire was voor vele bekend en lag goed in het gehoor daardoor kon er mee geneuried worden.

Na de pauze was het de beurt aan de fysiotherapeuten.

Door het zelf bespelen van de mondharmonica voor de pauze is men bekend geraakt met de ademhalingsstechniek die nodig is om tonen voort te brengen. Het principe daarbij is dat door luchtvolume en kracht bij in- en uitademing verschillende tonen kunnen worden geproduceerd.

Voorwaarden voor een goede ademhalingsoefening :

- Een goede zithouding.
- Adem rustig door de neus in en met getuitede lippen door de mond rustig weer uit.
- Handen op de buik om te voelen wat ademen eigenlijk met U doet.

Meerdere ademhalings technieken passeerden de revue :

- Benauwd worden door hyperventileren ontstaat wanneer er alleen 'hoog' wordt geademd via de borstkas. Om dit te voorkomen probeer dan gedoseerd met getuitede lippen uit te ademen waardoor je een soort tegendruk creëert. In de longrevalidatie noemen ze dat "door een rietje" uitademen.
- Probeer tijdens het inademen door de neus de buikspieren te spannen. De zuurstof komt daardoor dieper in de longen waardoor er meer zuurstof wordt opgenomen in het bloed. Dit wordt wel de buikademing genoemd.
- Als men bij het traplopen boven afgepeigerd is dan liever de trap met 2 à 3 treden tegelijk nemen en dan onderweg even op adem komen.
- Hoesten kan heel zwaar en vermoeiend zijn met kans op benauwdheid en zelfs pijn in de ribben aan toe.
Huffen biedt hier vaak uitkomst en in beweging blijven helpt, om het taaie slijm omhoog te brengen.

Huffen is te vergelijken met het met stoten kuchen tijdens het uitademen.

Mondharmonicagroepsleid dhr. T. Cnossen vroeg, voorafgaande aan het tweede deel van hun optreden, de aanwezigen om een applaus te geven aan de mensen die er wekelijks geheel belangeloos veel tijd in steken om de mondharmonicagroep mogelijk te maken. Elke donderdagmiddag komt deze groep samen in het Gasthuis om te repeteren en om elkaar weer te ontmoeten om gezellig bij te praten.

Hij riep tevens op om lid te worden, er is nog ruimte voor een aantal mensen. Kennis van noten lezen is niet nodig want bij "Ademnoot" zelf schijnt 80% van de mensen ook geen noten te kunnen lezen.

Voor meer informatie en je eventueel opgeven voor een proefles, stuur dan een email bericht naar tjeerdcnossen@gmail.com

Al met al was het een zeer genoegzame middag.

De foto's geven een sfeer impressie en bekijk ook het filmpje wat is gemaakt op deze middag.