

Dick Kuiper

LEVEN ZONDER ASTMA
dankzij de Buteyko Methode

**Een nieuwe ademhalingstechniek waarmee u astma
zonder medicijnen kunt laten verdwijnen**

**PANTAVREI**
U I T G E V E R I J

“MAAR IK HEB NIET HET IDEE DAT IK TE VEEL ADEM”

Deze opmerking hoor ik vaak. En dat is ook logisch: astmapatiënten hebben vaak het gevoel dat ze juist niet diep genoeg (kunnen) ademen. Sommige cursisten praten er in het begin ook zo over: “Ik heb te kleine longen”, “Ik krijg de vuile lucht niet goed uit mijn longen”, “Ik moet mijn ademhalingsspieren trainen”, etc.

Dus de eerste stap is leren het verband te leggen tussen hyperventilatie en de klachten die u heeft. We doen dat door u zo goed mogelijk uit te leggen wat er in uw lichaam gebeurt wanneer u chronisch te veel ademt. En u leert zo snel mogelijk uw astmasymptomen met een Buteyko-oefening op te heffen.

Hyperventilatie provocatie test

Vroeger begon een Buteyko-cursus vaak met een ‘hyperventilatie provocatie test’. Daarbij werd de deelnemers gevraagd zo diep mogelijk te ademen, totdat ze zich benauwd gingen voelen, begonnen te hoesten, etc.² Meestal gebeurt dit al binnen één tot twee minuten. Daarna moest men, door heel rustig te ademen, proberen deze symptomen op te lossen.

Alhoewel deze test het verband tussen (extra) hyperventilatie en astma heel duidelijk maakt, doen we tegenwoordig deze test maar zelden meer. Dit omdat het een erg onrustig begin van een cursus is wanneer iedereen piept en hoest. Bovendien hebben sommige mensen er in het begin moeite mee symptomen op te heffen, en kan de test voor sommigen gevaarlijk zijn (o.a. voor mensen met hartproblemen of een hoge bloeddruk). In plaats van deze test te gebruiken, hoop ik dat een goede uitleg van wat er bij hyperventilatie fout kan gaan in het lichaam (en welke symptomen dat geeft), mijn cursisten overtuigt dat chronische hyperventilatie de oorzaak van hun astma is.

DE CONTROLE PAUZE

Konstantin Buteyko heeft een eenvoudige test ontwikkeld waarmee u kunt bepalen of u teveel ademt, en zo ja: hoeveel u teveel ademt. Het heet de Controle Pauze.

Uitleg

U voert de test als volgt uit. Ga op een stoel zitten en adem een tijdje (een minuut of meer) ontspannen en normaal (door uw neus natuurlijk). Na een rustige, normale uitademing stopt u met ademen en knijpt uw neus dicht (zodat u niet ongemerkt toch nog ademt). Zodra u de eerste aandrang tot ademen voelt, laat u uw neus los



en begint weer te ademen.

De tijd dat u comfortabel uw adem kon stoppen (dus vanaf het moment dat u uw neus dichtkneep tot aan het moment dat u hem weer losliet) noemen we de Controle Pauze (CP). De CP wordt verkeerd geme-

ten wanneer u zich na afloop, door dieper te ademen, moet herstellen. De CP vraagt geen wilskracht, en kost geen inspanning.

Tips

Hier zijn nog een aantal tips:

1. De test vraagt absoluut geen wilskracht. Zodra u denkt “nu zou ik wel weer willen ademen” laat u uw neus los en ademt.
2. Gebruik een horloge of stopwatch. Sommige elektronische kookwekkers hebben ook een stopwatchfunctie.
3. Vaak komt er al na een paar seconden een vage aandrang om weer ademen. Wanneer u die negeert, blijkt meestal dat die aandrang weer wegzakt.
4. Sommige mensen vinden het vervelend de neus dicht te knijpen. U kunt ook uw neus afsluiten door uw duim en wijsvinger er van onderen stevig tegen aan te duwen. Maar zorg wel dat uw neus echt dicht is.
5. Zorg ervoor dat u bij de voorbereiding uw ademhaling niet verandert. Sommige mensen willen van te voren nog wel eens dieper gaan ademen (extra hyperventilatie). Dit geeft een onjuist resultaat.

6. Na het doen van Buteyko-ademhalingsoefeningen moet u zo'n twee tot drie minuten wachten voordat u weer een CP kan meten. Na fysieke inspanning is dit nog langer: afhankelijk van hoe lang en zwaar de fysieke inspanning was moet u tussen de 10 minuten tot een uur wachten voordat de CP accuraat gemeten wordt.
7. Meet de CP in hele seconden. We zijn niet geïnteresseerd in cijfers achter de komma.

Interpretatie

Buteyko heeft in zijn laboratorium het verband tussen hyperventilatie, het CO₂-niveau in de longen, en de CP gemeten. Een hoge CP betekent dat men rustig ademt en veel CO₂ in de longen heeft. Een lage CP betekent een laag CO₂-niveau en een diepe ademhaling. Een CP van minder dan 10 seconden betekent dat u erg veel ademt, en waarschijnlijk serieuze gezondheidsproblemen heeft. Een CP van 45 is prima, terwijl volgens Buteyko een CP van 60 (een waarde die ik maar zelden zie) op een perfecte gezondheid wijst.

Schrik niet van een lage CP.

Veel mensen komen een cursus binnen met een CP van 10-15 seconden. Met behulp van de Buteyko-oefeningen kunt u uw CP stap voor stap omhoog brengen.

De ochtend-CP

Het is belangrijk de CP te meten wanneer u wakker wordt. Deze ochtend-CP geeft een accuraat beeld van hoe het met u gaat. Door de dag heen kan de CP behoorlijk fluctueren. Omdat de CP meet hoe u de laatste uren geademd heeft, is het een momentopname en is het normaal dat de CP tijdens de dag klimt en daalt.

HET VERBAND TUSSEN DE CP EN ASTMA

Er is dus een duidelijk verband tussen hoeveel we ademen, de CP en astma. Het schema maakt dit duidelijk. Iemand met een ochtend-CP van 10 seconden heeft voortdurend last van astma, en kan bijna voortdurend benauwd zijn. Meestal weet men dit met sterke medi-