



Houding

- ✓ Rechtop zitten
- ✓ Schouders ontspannen
- ✓ Toestel recht houden

Mond en mondstuk

- ✓ Lippen gesloten rond het mondstuk
- ✓ Mondstuk tussen de tanden
- ✗ Niet bijten
- ✗ Geen wangen opblazen

Ademhaling

- ✓ Langzaam inademen (zuigen)
- ✓ Rustig en diep
- ✓ 2-3 seconden vasthouden
- ✗ Niet blazen

Balletjes

- ✓ Rode bal blijft beneden
- ✓ Groene bal omhoog zuigen en houden terwijl de blauwe en rode beneden blijven
- ✓ Blauwe en groene bal omhoog zuigen en houden terwijl de rode beneden blijft
- ✗ Niet forceren om alle ballen tegelijk omhoog te krijgen

Oefenen

- ✓ 10 herhalingen per keer
- ✓ Meerdere keren per dag
- ✓ Pauze bij duizeligheid

Hygiëne

- ✓ Mondstuk spoelen
- ✓ Toestel droog bewaren
- ✗ Niet delen met anderen

Belangrijk

Stop en neem pauze bij duizeligheid, pijn op de borst of toenemende benauwdheid.
Volg altijd de instructies van je zorgverlener.

De Flo-Gym wordt gebruikt om ervoor te zorgen dat je beter en dieper kan ademen. Het werkt door weerstand te bieden bij het inademen waardoor je ademhalingspijpen harder moeten werken. Na de operatie wordt dit gebruikt om te vermijden dat je een longontsteking oploopt door oppervlakkige ademhaling.