

BASIS 4

INADEMEN EN UITADEMEN**12.4.1 Je kunt het verschil beschrijven tussen borstademhaling en buikademhaling.**

- Het middenrif scheidt de borstholtte en de buikholtte.
 - Het middenrif is een stevig, gespierd vlees.
- De borstholtte bestaat uit de wervelkolom, de ribben en het borstbeen.
 - De longen zitten vast aan de ribben, het borstbeen en het middenrif.
 - De ribben zitten aan de rugkant met gewrichten vast aan de wervelkolom.
 - De ribben zitten aan de buikkant met kraakbeen vast aan het borstbeen.
- Borstademhaling:
 - Inademen:
 - De ribben en het borstbeen bewegen omhoog en naar voren.
 - De borstholtte wordt groter.
 - De longen worden groter.
 - Lucht stroomt naar binnen.
 - Uitademen:
 - De ribben en het borstbeen bewegen omlaag en naar achteren.
 - De borstholtte wordt kleiner.
 - De longen worden kleiner.
 - Lucht wordt naar buiten geduwd.
- Buikademhaling:
 - Inademen:
 - Het middenrif beweegt omlaag.
 - De borstholtte wordt groter.
 - De longen worden groter.
 - Lucht stroomt naar binnen.
 - Uitademen:
 - Het middenrif beweegt omhoog.
 - De borstholtte wordt kleiner.
 - De longen worden kleiner.
 - Lucht wordt naar buiten geduwd.

12.4.2 Je kunt het belang van hoesten beschrijven.

- Bij hoesten trekken de spieren krachtig samen om een heel harde luchtstroom te maken.
 - Je hoest om eten of slijm uit de luchtpijp naar de keelholte te verplaatsen. Zo blijven de longen schoon.

BEGRIPPEN**borstademhaling**

Ademhaling waarbij het borstbeen en de ribben bewegen om de borstholtte groter en kleiner te maken.

buikademhaling

Ademhaling waarbij het middenrif wordt gebruikt om de borstholtte groter en kleiner te maken.