

## BASIS 4

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

- Het middenrif scheidt de borstholte en de buikholte.
  - Het middenrif is een stevig, gespierd vlies.
- De borstholte 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 borstholte wordt groter.
    - De longen worden groter.
    - Lucht stroomt naar binnen.
  - Uitademen:
    - De ribben en het borstbeen bewegen omlaag en naar achteren.
    - De borstholte wordt kleiner.
    - De longen worden kleiner.
    - Lucht wordt naar buiten geduwd.
- Buikademhaling:
  - Inademen:
    - Het middenrif beweegt omlaag.
    - De borstholte wordt groter.
    - De longen worden groter.
    - Lucht stroomt naar binnen.
  - Uitademen:
    - Het middenrif beweegt omhoog.
    - De borstholte 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 borstholte groter en kleiner te maken.

**buikademhaling**

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