

ADEMHALING

Bij de ademhaling zijn allerlei verschillende processen betrokken (zie het rijtje hieronder). Het is belangrijk dat je snapt in welke volgorde deze processen zich afspelen. Daarbij maakt het ook uit of je via de buik ademhaalt of via je borst (in praktijk doe je meestal allebei een beetje).

- de borstholte wordt groter - O
- de borstholte wordt kleiner - I
- de buitenste tussenribspieren ontspannen - K
- de buitenste tussenribspieren trekken samen - B
- het middenrif ontspant - V
- het middenrif trekt samen - T
- de longen worden groter - R
- de longen worden kleiner - E
- de lucht gaat naar binnen - A
- de lucht gaat naar buiten - S

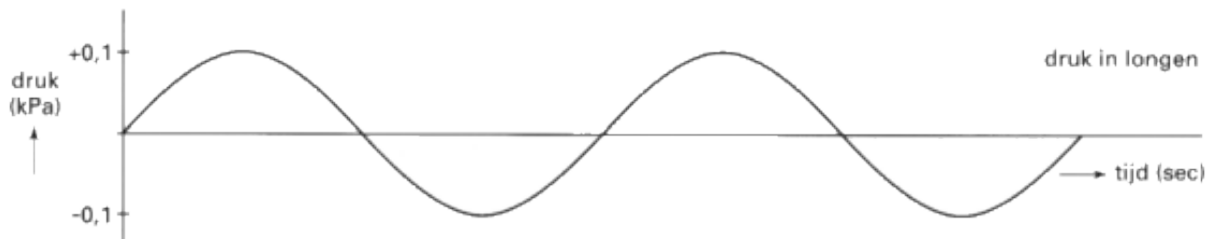
1. Bedenk per type ademhaling welke vier processen daarbij achtereenvolgens plaatsvinden. Noteer de bijbehorende letters in de tabel.

	1. →	2. →	3. →	4.
BORSTademhaling: rustig INademen				
BORSTademhaling: rustig UITademen				
BUIKademhaling: rustig INademen				
BUIKademhaling: rustig UITademen				

De grafiek hieronder geeft het drukverloop in de longen weer tijdens de ademhaling.

2. Geef met een verticale pijl aan op welk punt in de grafiek een *inademing* begint (I).

3. Geef met een tweede pijl aan op welk punt een *uitademing* begint (U).



De grafiek hieronder geeft het drukverloop weer in de interpleurale ruimte (de ruimte tussen longvlies en borstvlies) tijdens de ademhaling.

4. Geef weer met een verticale pijl aan op welk punt in de grafiek een *inademing* begint (I).

5. Geef met een tweede pijl aan op welk punt een *uitademing* begint (U).

