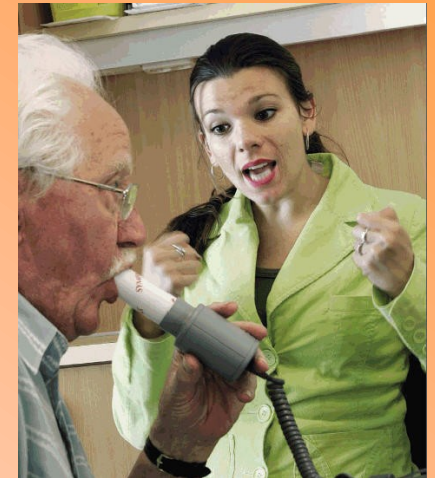


## C.O.P.D. Ketenzorg



Mieke Verschuren

Marijke Sligchers

Uw fysiotherapeuten:

Mieke Verschuren en Marijke Sligchers v.d. Luitgaarden.

Beiden geregistreerde fysiotherapeuten in het kwaliteitsregister van het K.N.G.F.

Deze praktijk is deelnemer aan het ketenzorgproject van het Revalidatiecentrum Breda en onderdeel van de eerste lijns DBC Zorggroep het Huisartsenteam.

Praktijk voor Fysiotherapie Sligchers

St. Bavostraat 27 A

4891 CG Rijsbergen

Tel: 076 596 3914

[www.fysiotherapiesligchers.nl](http://www.fysiotherapiesligchers.nl)

[www.0765963914.nl](http://www.0765963914.nl)

[info@fysiotherapiesligchers.nl](mailto:info@fysiotherapiesligchers.nl)

---

Dit zal voor sommige mensen echter teveel zijn. Wanneer het trainingsdoel of het maximale resultaat is behaald hoeft u waarschijnlijk minder vaak te trainen. Twee maal per week is dan misschien al genoeg om het resultaat vast te houden. Het is daarbij wel belangrijk dat de zwaarte van de training gelijk blijft.

### Ademhalingsoefeningen om benauwdheid te verminderen

De volgende oefeningen kunnen helpen bij het verminderen van uw benauwdheid:

- Ontspanningsoefeningen
- 'Getuite lippen ademhaling'
- Ademhalen met aangespannen buikspieren
- Buikademhaling
- Langzaam en diep ademen
- Versterken van de ademhalingsspieren

### Losmaken van vastzittend slijm

Als u last hebt van vastzittend slijm kunt u leren hoe u dit zo goed mogelijk kunt losmaken. De fysiotherapeut bekijkt welke techniek het beste bij u past en leert u deze techniek zelfstandig uit te voeren.

- Huffen
- Ondersteuning met de handen
- Zwaartekracht
- Lichamelijke activiteiten

### Wilt u meer informatie over COPD Ketenzorg?

Dan kunt u bellen met de Astma Fonds Advieslijn 0900-2272596 (a 0,10 p.m., ma t/m vr 10-14 uur) of mailen naar [advieslijn@astmafonds.nl](mailto:advieslijn@astmafonds.nl)

---

### Inleiding

Als u een chronische longziekte hebt zoals COPD (hieronder vallen chronische bronchitis en longemfyseem), maakt u waarschijnlijk regelmatig gebruik van de zorg. U hebt behalve met uw huisarts mogelijk ook te maken met een longarts, een fysiotherapeut, een longverpleegkundige of een diëtist.

### Wat is COPD?

COPD is de verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem. Beiden zijn aandoeningen van de longen en luchtwegen. Doordat de luchtwegen niet goed open blijven, wordt het ademen steeds moeilijker. Dit kan leiden tot ernstige beperkingen, variërend van kortademigheid tot en met volledige invaliditeit. De Engelse afkorting COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Diseases (chronische obstructieve longaandoeningen). Astma valt niet onder de verzamelnaam COPD! COPD is niet te genezen. Over het algemeen raken de longen in de loop der jaren verder beschadigd. U moet er dus mee leren leven. De behandeling is gericht op klachtenvermindering en voorkomen van ergere schade. Een gezonde leefwijze (waaronder niet roken), een positieve instelling, voldoende beweging en in een aantal gevallen zuurstof hebben een positieve invloed op het verloop van de ziekte. Deze zaken maken het mogelijk om met COPD een goed leven te hebben.

### Mogelijke zorgverleners bij COPD:

- Huisarts
- Longarts
- Longverpleegkundige
- Fysiotherapeut
- Bedrijfsarts

Samenwerking tussen de zorgverleners vindt plaats via ketenzorg en diagnose behandel combinaties (DBC's)

### Verbeteren van de lichamelijke kracht en conditie

Wanneer u COPD hebt kost het u door kortademigheid vaak moeite om handelingen te verrichten die voorheen heel gewoon voor u waren. Als gevolg hiervan doet u vermoeiende handelingen misschien minder of helemaal niet meer. Hierdoor kan uw conditie sterk achteruit gaan, met als gevolg dat u nog sneller kortademig bent bij lichamelijke inspanning. Een goede conditie en krachtige spieren zijn dus van groot belang! Door uw lichaam te trainen kunt u uw conditie en kracht verbeteren en op peil houden.

### Algemene conditietraining

Algemene conditietraining (meestal duurtraining) wordt aanbevolen bij mensen met COPD die klachten (zoals benauwdheid) hebben wanneer zij zich inspannen. U kunt hierbij denken aan inspanning bij traplopen, fietsen of zwemmen. Duurtraining is bedoeld om de conditie te verbeteren of op peil te houden. Tijdens een training gaat u bijvoorbeeld fietsen, lopen of traplopen op fitnessapparaten. De fysiotherapeut houdt u tijdens het trainen goed in de gaten en kijkt onder andere of u voldoende zuurstof hebt in uw bloed. Uw lichaam heeft zuurstof nodig voor inspanning en bij ernstig COPD bestaat de kans dat de hoeveelheid zuurstof in uw bloed ongezond laag wordt. De fysiotherapeut past het trainingsprogramma aan op uw mogelijkheden.

### Intervaltraining

Als algemene conditietraining te zwaar voor u is kan intervaltraining een andere mogelijkheid zijn om uw conditie te verbeteren. De oefeningen die gedaan worden bij intervaltraining zijn vergelijkbaar met de oefeningen voor algemene conditietraining, alleen is het ritme waarmee u de oefeningen uitvoert anders.

Bij intervaltraining doet u een oefening korte tijd, dan pauzeert u even, dan gaat u weer verder en dan pauzeert u weer kort, en zo verder. Door steeds korte pauzes te nemen tussen het inspannen kunt u oefeningen soms langer volhouden dan wanneer u een oefening in een keer doet. Zo kunt u toch uw oefeningen doen en uw conditie verbeteren.

### Krachttraining

Krachttraining kan overwogen worden wanneer uw spieren duidelijk minder sterk zijn geworden. Het kan zowel om de armen als de benen gaan. Dagelijkse activiteiten, zoals gaan zitten en opstaan of traplopen kunnen dan problemen opleveren. Bij krachttraining worden de spieren getraind. Met behulp van bijvoorbeeld gewichtjes of elastieken traint u om uw spieren sterker te maken. Als uw spieren sterk zijn dan kosten dagelijkse activiteiten minder moeite. Behalve dat er verschillende soorten trainingen zijn kunnen ook de trainings-schema's er verschillend uitzien.

Hoe lang of zwaar men oefeningen doet zal per persoon verschillen.

### Hoe vaak trainen

Trainingsprogramma's zijn maatwerk en worden dus speciaal voor u samengesteld. Hoe vaak u het beste kunt trainen per week hangt van uw situatie af. Voor het beste resultaat wordt geadviseerd om 3 tot 5 maal per week te trainen.

---

Uw fysiotherapeuten:

Mieke Verschuren en Marijke Sligchers v.d. Luitgaarden  
Beiden geregistreerde fysiotherapeuten in het kwaliteitsregister van het K.N.G.F.