

Beperk luchtweg- problemen door bewegen

 **de Fysiotherapeut**

Leven is bewegen



Hoe houdt u klachten bij COPD onder controle

Wat is COPD?

De afkorting COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Diseases (chronische obstructie van de luchtwegen). Het is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem. Deze aandoeningen aan de luchtwegen maken het ademen lastig. Bij COPD is het slijmvlies van de luchtwegen langdurig ontstoken. Dat kan gepaard gaan met slijmvorming. Later beschadigt de ontsteking de longen. Kleine luchtwegen verliezen hierdoor op den duur hun stevigheid en de longen worden minder rekbaar. Verkoudheid, luchtweginfecties of prikkelende lucht, zoals rook en uitlaatgassen, verergeren de ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen.

Typische verschijnselen van COPD zijn hoesten en slijm opgeven. Kortademigheid bij inspanning is een ander

veel voorkomend verschijnsel bij patiënten met COPD. Een piepende ademhaling kan onderdeel zijn van deze reeks van symptomen. Patiënten met COPD hebben vaak luchtweginfecties, waardoor hun conditie verder achteruitgaat. Deze perioden worden wel exacerbaties genoemd. COPD kan grote beperkingen opleveren, thuis en op het werk.

Inademen gaat meestal wel, maar vooral uitademen levert een probleem op. Als COPD-patiënten zich inspannen, gaan ze sneller ademen. De druk in de borstkas kan dan te groot worden voor de kleine, minder stevig geworden luchtwegen, waardoor ze dicht kunnen gaan zitten. De ademhaling wordt kort en oppervlakkig. Ook de zogenaamde hulpademhalingspijpen gaan meedoen om toch voldoende zuurstof binnen te krijgen. Normaal ademen kost steeds meer energie en ze worden snel benauwd. Als patiënt met beginnend COPD merkt u dat tijdens zwaardere lichamelijke inspanning zoals fietsen tegen de wind in of hardlopen. Als de COPD vererbert, wordt u al benauwd bij traplopen of stevig wandelen.



COPD kan niet genezen worden. U kunt er wel zo goed mogelijk mee leren omgaan. Dat kan, zeker in het begin, heel emotioneel zijn en onzekerheid opleveren. Neem de klachten serieus en zorg voor een goede behandeling. Daarbij werken veelal uw huisarts, specialist, longarts, fysiotherapeut, gespecialiseerde verpleegkundige en/of verzorgende van de thuiszorg samen.

Wat is de oorzaak van COPD?

Verreweg de belangrijkste oorzaak van COPD is (mee) roken. Rook veroorzaakt een lang aanhoudende ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. Langdurig werken in een omgeving met fijnstofdeeltjes, zoals steenstof in de lucht kan ook tot een ontsteking leiden. De beschadiging van het slijmvlies verergert geleidelijk waardoor klachten vaak pas na het veertigste levensjaar merkbaar worden. Verder kunnen factoren zoals luchtverontreiniging en erfelijkheid een rol spelen.

Als u last krijgt van benauwdheid en hoestbuien als u zich inspant, is het begrijpelijk dat u liever geen lichamelijke activiteiten onderneemt. Maar voor u is het juist belangrijk dat uw conditie op peil blijft. Als u minder beweegt, krijgt u uiteindelijk meer klachten, waardoor u vervolgens nog minder gaat bewegen. Dit heeft invloed op de kwaliteit van uw leven. De fysiotherapeut kan u leren hoe u juist door beweging uw klachten zoveel mogelijk beperkt.

Wat kunt u zelf doen aan COPD?

De allerbeste behandeling is een rookvrij leven leiden. Daarnaast, zeker als u het snel benauwd krijgt: meer bewegen. Want door meer te bewegen houdt u uw conditie op peil. U raakt minder snel vermoeid, u herstelt sneller na een infectie en u voelt zich minder benauwd na een inspanning. Werken aan uw conditie is en blijft belangrijk. Dat doet u door meer te bewegen in het dagelijks leven en eventueel te sporten, individueel en in groepsverband, maar ook



begeleid door een fysiotherapeut in een beweeg- of revalidatieprogramma.

Stoppen met roken

Voorkom verdere schade aan uw longen. Stoppen met roken is veruit de belangrijkste stap, want daardoor verergert de ziekte minder snel. Ook als u al jaren rookt, is stoppen echt zinvol. Voor ondersteuning kunt u terecht bij uw huisarts en bij Stivoro (zie www.stivoro.nl). Vermijd verder rokerige omgevingen en houd uw eigen huis uiteraard rookvrij.

Bewegen

Probeer in een zo goed mogelijke conditie te blijven. Voldoende bewegen is voor iedereen goed, maar voor mensen met COPD onmisbaar. Elke dag een stevige wandeling, fietsen of zwemmen is genoeg om uw conditie op peil te houden. Door beweging raken uw spieren getraind en hebben ze geleidelijk minder zuurstof nodig. Dit zorgt ervoor dat u minder benauwd wordt. Bovendien is beweging goed tegen de bijwerkingen van bepaalde medicijnen, zoals corticosteroïden, die kunnen leiden tot zwakkere spieren en botontkalking.

Sporten

Als u al sport, kunt u daar het beste mee doorgaan. Wilt u beginnen met sporten, bespreek dit dan met

uw huisarts. Die kan de toestand van uw longen bekijken en als dat nodig is, bij kortademigheid en bewegingsarmoede naar de fysiotherapeut verwijzen voor beweegadvies en deskundige begeleiding. Het is belangrijk dat u altijd lichamelijke activiteiten onderneemt.

Gezond eten

Als u te zwaar (BMI>25) of juist te licht (BMI<20) bent of ongezond eet, gaat uw conditie achteruit. Eet dus gezond en houd uw gewicht in de gaten. Als u snel aankomt of afvalt (meer dan 5% per maand) is een afspraak met de huisarts aan te raden, die u eventueel kan verwijzen naar diëtist.

Medicijnen

Het is belangrijk dat u uw medicijnen gebruikt zoals voorgeschreven. Medicijnen kunnen de longen niet herstellen, maar zorgen ervoor dat u minder hoest en minder benauwd wordt. Hierdoor is het gemakkelijker om iets actiefs te ondernemen.

Advies

- Stop met roken.
- Vermijd meeroken.
- Houd uw conditie op peil.
- Beweeg voldoende.
- Eet gezond en let op uw gewicht.
- Gebruik uw medicijnen goed.

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

Fysiotherapie kan u helpen uw conditie op peil te brengen door inspanningstraining en spieroefeningen. Heeft u problemen met slijm op te hoesten, dan kan de fysiotherapeut u helpen met het aanleren van een effectieve manier van hoesten. Adem oefeningen kunnen helpen bij kortademigheid.

Conditie

De fysiotherapeut kan u deskundig begeleiden bij het verbeteren of op peil houden van uw conditie. Misschien vindt u dit moeilijk of durft u zich niet goed in te spannen omdat u steeds benauwd wordt. De fysiotherapeut kan u uitleggen wat u juist wel en wat u beter niet kunt doen. In overleg en afgestemd op uw situatie stelt de fysiotherapeut een trainingsprogramma op ter verbetering van uw conditie. Eventueel krijgt u aangepaste oefeningen voor bijvoorbeeld uw ademspieren en arm- of beenspieren. Uw inspanning wordt meestal beloond met vermindering van uw klachten. Doordat uw zelfvertrouwen groeit, kunt u daarna ook zelf meer gaan bewegen. Fysiotherapeuten hebben een beweegprogramma samengesteld speciaal voor mensen met COPD die een actievere leefstijl willen ontwikkelen.

Hoesten

Mensen met COPD hoesten om slijm kwijt te raken. Bij emfyseempatiënten zijn de longen echter minder stevig en werkt hoesten juist averechts. De fysiotherapeut leert u een manier om zo effectief mogelijk slijm los te maken en op te geven. Hierdoor komt u sneller van luchtweginfecties af en kunt u deze eventueel voorkomen.

Ademen

Als u kortademig bent kan de fysiotherapeut u leren uw ademtechniek en -tempo aan te passen zodat u minder snel benauwd wordt en uw eigen mogelijkheden beter leert inschatten. Ook ontspanningsoefeningen kunnen helpen.

Blijven bewegen

Afhankelijk van het doel en de ernst van uw ziekte, duurt een training tussen de drie en zes maanden. Het is noodzakelijk dat u na de behandeling zelfstandig verder gaat met bewegen. Uw fysiotherapeut



geeft u hierover advies. Hierbij kan het speciale beweegprogramma goed van pas komen.

U kunt bijvoorbeeld gewoon gaan sporten bij een sportvereniging voor de patiënt met beginnend COPD. Als uw arts of fysiotherapeut dit afraadt, is er nog de mogelijkheid om te sporten (o.a. zwemmen) via nazorgprogramma's bij de fysiotherapeut. Hier kunt u op een verantwoorde manier uw conditie op peil houden in kleine groepen. Bovendien ontmoet u mensen die leven met dezelfde beperkingen als uzelf en dat kan leerzaam en stimulerend zijn.

Verzekering

Bij uw zorgverzekeraar kunt u informatie krijgen over de vergoedingen voor behandelingen door een fysiotherapeut. Ook op www.defysiotherapeut.com vindt u er informatie over.

Meer informatie

U kunt rechtstreeks (zonder verwijsbriefje) naar een fysiotherapeut. Zoekt u een fysiotherapeut bij u in de

buurt of informatie over fysiotherapie? Ga dan naar www.defysiotherapeut.com. Ook vindt u op de website fysiotherapeuten die een beweegprogramma voor mensen met COPD aanbieden. Meer informatie over COPD vindt u op www.astmafonds.nl.

Zekerheid over kwaliteit

De titel fysiotherapeut is wettelijk beschermd. Wie de officiële studie heeft afgerond, aan alle basiseisen voldoet en staat ingeschreven in het BIG-register van de overheid, mag zelfstandig patiënten behandelen als fysiotherapeut. Om de kwaliteit van fysiotherapie nog verder te stimuleren is het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie (CKR) in het leven geroepen door de beroepsorganisatie Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Wie aan alle kwaliteitseisen voor behandeling, praktijkervaring, (bij)scholing en vakoverleg voldoet en werkt volgens de KNGF-richtlijnen, mag zich in het CKR inschrijven.

Fysiotherapeuten mogen zelf hun tarief bepalen. De hoogte daarvan hangt samen met zaken als service of vermelding in het CKR. De tarievenlijst vindt u in elke fysiotherapiepraktijk.

Meer informatie?

Wilt u meer weten over fysiotherapie of zoekt u een gekwalificeerde fysiotherapeut bij u in de buurt?

Ga naar defysiotherapeut.com

Leven is bewegen



de Fysiotherapeut

Uw fysiotherapeut:

Uitgave: Koninklijk Nederlands Genootschap
voor Fysiotherapie, Amersfoort

Met dank aan het AMC Amsterdam, afdeling
revalidatie voor de foto's.