

Bewegen geeft lucht

Voelt u zich benauwd wanneer u zich inspant? Heeft u ook last van hoestbuien? U zult denken dat het beter is om iedere lichamelijke activiteit te vermijden en daarmee uw benauwdheid te verminderen. Maar het omgekeerde is waar. Wist u dat wanneer u chronische bronchitis of longemfyseem heeft, kortweg COPD, het extra belangrijk is dat u beweegt? Als u minder beweegt, zult u juist eerder klachten krijgen en uw mogelijkheden zullen steeds verder afnemen. Bewegen geeft lucht.



Wat is COPD

De afkorting COPD staat voor **Chronic Obstructive Pulmonary Disease** (Chronische obstructieve longaandoeningen) en is een verzamelnaam voor longaandoeningen die zich kenmerken door een vernauwing van de luchtwegen die niet of niet geheel omkeerbaar is. Deze vernauwing wordt geleidelijk aan erger en hangt meestal samen met een abnormale ontstekingsreactie van de longen op prikkels van buitenaf, zoals roken, kleine gasdeeltjes of fijnstof. Deze vernauwing maakt het ademen moeilijker en minder efficiënt.

COPD & Fysiotherapie

Fysiotherapie kan u helpen uw conditie op peil te brengen door inspanningstraining en spieroefeningen. Ook ademhalingsoefeningen kunnen helpen de kortademigheid te verminderen. Wij kunnen u leren uw ademtechniek aan te passen zodat u minder snel benauwd wordt en uw eigen mogelijkheden beter leert inschatten. Ook ontspanningsoefeningen kunnen helpen.



Als u een infectie doormaakt kan het moeilijk zijn om te bewegen. U hoest en uw kortademigheid neemt toe. Uw conditie gaat achteruit. Het is echter erg belangrijk om het bewegen zo snel mogelijk weer op te pakken om verdere achteruitgang te voorkomen. Wij kunnen u hierbij ondersteunen.

Tijdens het programma werkt u samen met uw fysiotherapeut om gezond en verantwoord te bewegen. Het beweegprogramma zorgt voor minder benauwdheid, meer uithoudingsvermogen en verantwoord bewegen!

Uw persoonlijke beweegprogramma

Voordat er gestart wordt met de training zal u eerst een intakegesprek hebben met één van onze longtherapeuten. Hierin worden o.a. de doelen besproken die u graag wilt behalen. Daarnaast worden er een aantal testen afgenomen om later in de training de voortgang te kunnen evalueren. Hierdoor kan de fysiotherapeut u het beweegprogramma op maat aanbieden. De testen laten zien wat uw huidige conditie is en welke bewegingen u kunt maken.

De trainingen kunnen in groepsverband of individueel gegeven worden.



Regelmatige lichaamsbeweging draagt op allerlei manieren bij aan uw gezondheid. Uw hart en bloedvaten blijven beter in conditie. Bewegen heeft een positieve invloed op de bloeddruk en het cholesterolgehalte en bovendien verkleint het de kans op overgewicht.



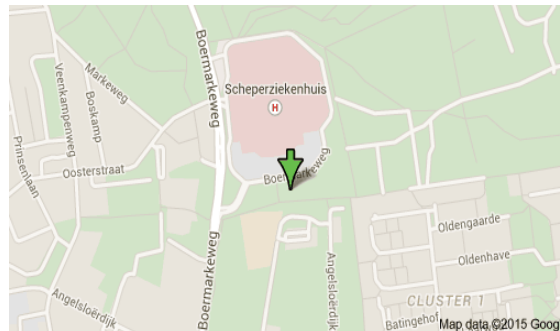
Fysiotherapie Scheperpark

Openingstijden:

Maandag	8:00 - 20:00
Dinsdag	8:00 - 18:00
Woensdag	8:00 - 18:00
Donderdag	8:00 - 20:00
Vrijdag	8:00 - 18:00

Adres gegevens:

Fysiotherapie Scheperpark
Boermarkeweg 50d
7824 AA Emmen
Tel: 0591-613126
E: info@fysiotherapiescheperpark.nl
W: www.fysiotherapiescheperpark.nl



Vergoeding

De ziektekostenverzekering vergoedt uw behandelingen mits u hiervoor aanvullend verzekerd bent. Bij een COPD kwalificatie van GOLD II, III en IV komt u in aanmerking voor een chronische vergoeding. De behandelingen worden rechtstreeks gedeclareerd bij de verzekeraar.

Informeer naar de mogelijkheden.

BEWEGEN BIJ COPD

Aangesloten bij het
Longnetwerk Emmen & Omstreken