

# COPD

Uw herstel samen met  
uw fysiotherapeut



Kuijs Fysiotherapie  
Onze Lieve Vrouweplein 31  
6191 CG Beek  
Tel: 046 - 4371657

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



Fysiotherapie  
Sportfysiotherapie  
Kinderfysiotherapie  
Revalidatie



# COPD

Dit is een langdurige ontsteking van het slijmvlies van de luchtwegen. Het gevolg is een afname van de longcapaciteit. Het is een geleidelijk proces waardoor klachten vaak pas na het 40ste levensjaar merkbaar worden.

Klachten zijn: ademhalingsproblemen, hoesten, beklemd gevoel op de borst en slijm opgeven.

Verkoudheid, luchtweginfecties of prikkelende lucht, zoals rook, verergeren de ontsteking.

## Bewegen met COPD

Ademhalingsproblemen weerhouden mensen ervan om te bewegen. Echter, het is juist extra belangrijk om te bewegen. Het bewegen zorgt voor sterkere spieren en een betere conditie waardoor de kortademigheid afneemt en u zich fitter voelt.

Uw inspanningsvermogen neemt toe waardoor u langer kunt lopen en fietsen en makkelijker alledaagse activiteiten kunt doen. Door regelmatig te bewegen krijgt u meer energie en voelt u zich fitter en heeft u minder medicatie

## Het beweegprogramma

Dit programma duurt drie maanden. U traint in de trainingszaal van uw fysiotherapeut. Middels een gesprek met uw fysiotherapeut worden uw wensen en mogelijkheden in kaart gebracht. Daarna worden uw conditie en kracht gemeten en gaat u de trainingszaal in.

U traint hier onder meer uw kracht en uithoudingsvermogen. Uw fysiotherapeut begeleidt u bij iedere training gedurende het programma.

## Het vervolgtraject

Na beëindiging van het beweegprogramma kunt u, als u dat wenst, het traject vervolgen in een van de medische fitnessgroepen. U vervolgt daar het oefenprogramma onder begeleiding van uw fysiotherapeut op een meer zelfstandige wijze.

Ook kunt u ervoor kiezen om geheel zelfstandig te blijven sporten met coaching van uw fysiotherapeut.

Uw fysiotherapeut coacht u middels een aantal individuele sessies gedurende het jaar.

Uw fysiotherapeut vertelt u hier graag meer over.

