

## Waarom inspanningstraining bij COPD/Astma?

Er zijn twee redenen waarom training een prominente plaats inneemt in de behandeling van deze aandoening:

De medicatie alleen verbetert slechts in beperkte mate de longfunctie. Studies laten goede resultaten zien van het toevoegen van training aan de behandeling.

COPD wordt tegenwoordig gezien als een aandoening van het hele lichaam, niet als een pure longaandoening. De Wereld Gezondheid Organisatie beveelt een revalidatieprogramma aan om conditieverlies te voorkomen, om de conditie te verbeteren en de spierkracht te herstellen. Dit al vanaf een milde mate van COPD.

De training bestaat uit een precies op maat gemaakt conditieprogramma en een krachtstraining met redelijk hoge intensiteit.

COPD- en Astmapatiënten die veel bewegen in het dagelijks leven, stoppen met roken en goed op gewicht zijn, leven langer met minder beperkingen. Daar doet u het toch ook voor?!

## Lijf & Leven fit en fysiotherapie

Vestiging Ede:

Adres: Klaphekweg 40  
6713 HN Ede  
Telefoon: 0318-642509  
Fax: 0318-642073  
Website: [www.lijfenleven.com](http://www.lijfenleven.com)  
E-mail: [info@lijfenleven.com](mailto:info@lijfenleven.com)

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 18.00 uur, maandag- dinsdag- en donderdagavond tot 21.00 uur.

Voor (nieuwe) afspraken of vragen kunt u bellen, indien wij niet kunnen beantwoorden spreek uw naam en telefoonnummer in dan bellen wij u zo spoedig mogelijk terug. U kunt ook via de e-mail contact opnemen.

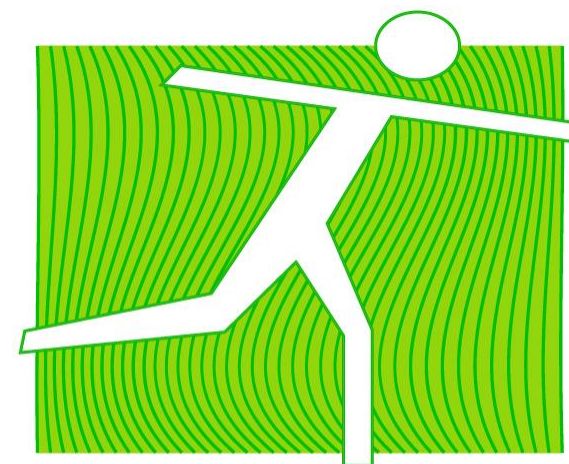
[facebook.com/lijfenleven](https://facebook.com/lijfenleven)



[twitter.com/lijfenleven](https://twitter.com/lijfenleven)



## BEWEEGPROGRAMMA COPD en/of ASTMA



**Lijf & Leven**  
fit en fysiotherapie



## **Wat houdt het beweegprogramma in?**

- Dit programma is secundair preventief gericht. Het leren omgaan met uw aandoening en het aanleren van een gezonde leefstijl zijn de algemene doelen van dit programma. We noemen dit ook wel “het zelf-management” bij een chronische aandoening.
- We werken in kleine groepen, waardoor er naast het groepsproces (leren van elkaar) toch veel ruimte voor individuele begeleiding is. In de voorlichtingsbijeenkomsten (alleen voor COPD) krijgt u veel algemene informatie over COPD, voeding, medicatie enz.
- Duur van het programma is 4 maanden. U begint met de intake en een aantal individuele sessies, daarna 12 weken groepsbehandeling 2 x per week en tussendoor 3 maal een groepsvoorlichtingsbijeenkomst.
- Na 4 maanden volgt er een evaluatie. U kiest dan ook wat u gaat doen als vervolg op deze periode. Na 6 en 12 maanden volgen er nog twee evaluaties.

## **Wat gebeurt er na aanmelding?**

Na aanmelding maken we een afspraak met u voor een intakegesprek. Hiervoor hebben wij, na uw toestemming, de uitkomsten van een recente longfunctie - en inspanningstest opgevraagd bij de huisarts of longarts. Heeft u nog geen inspanningstest gedaan dan vragen we deze zonodig aan bij de longarts of bij de sportarts.

Tijdens het intakegesprek bepalen we samen met u de doelen die we in deze behandelperiode willen gaan halen. U krijgt deze eerste keer ook een rondleiding en uitleg in de oefenzaal en we doen een wandeltest.

Naast de groepstraining kunnen er ook individuele sessies nodig zijn om bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen of ontspanningsoefeningen aan te leren.

## **Kosten**

U wordt verzocht uw actuele verzekeringsgegevens door te geven aan de fysiotherapeut. Check de naam van de aanvullende polis en hoeveel behandelingen u vergoed krijgt .

De praktijk draagt niet de verantwoordelijkheid voor uw vergoeding voor fysiotherapie. Zorg dat u voldoende aanvullend verzekerd bent.

## **Wat moet ik meenemen?**

Voor de intake:

Verwijzing, verzekeringsgegevens en een medicijnlijst.

Voor de training:

Makkelijke kleding (trainingsbroek en T-shirt), binnenschoenen, luchtwegverwijders, peakflowmeter, flesje water en zonodig een handdoekje.

## **Het doel van het programma is het creëren van een opwaartse spiraal**

- Door het vergroten van het uithoudingsvermogen
- Is er een afname van benauwdheid tijdens inspanning door
  - efficiënter ademen
  - sterkere ademspieren
  - effectief O<sub>2</sub> gebruik spieren
- Dit geeft een verhoging van het algemeen welbevinden
- En geeft weer zelfvertrouwen
- U leert actiever in het leven te staan
- We vertragen op deze manier de achteruitgang van de longfunctie