

## Waarom inspanningstraining bij COPD?

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 eerder gezien als een aandoening van het hele lichaam dan als een pure longaandoening. De Wereld Gezondheid Organisatie beveelt een revalidatieprogramma aan om conditieverlies te voorkomen, om de conditie te verbeteren en het herstellen van de spierkracht. 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. U moet dus goed gemotiveerd te zijn om dit vol te houden.

## Lijf & Leven fit en fysiotherapie

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 8.30 tot 18.00 uur, maandag-, dinsdag- en donderdagavond tot 21.00 uur.  
Inloopsprekuren maandag van 18.00 tot 19.00 zonder kosten, bel voor reservering.

Voor (nieuwe) afspraken of vragen verzoeken wij u vriendelijk te bellen tussen 9.00 en 12.30 uur. Miranda, onze administratief medewerkster is dan aanwezig.

Lijf & Leven is ook gevestigd in Veenendaal en Vianen, zie onze website.

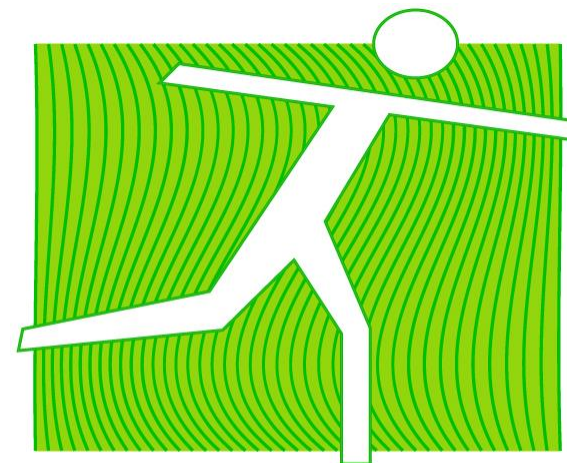
[facebook.com/lijfenleven](https://facebook.com/lijfenleven)



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



## LONGREVALIDATIE PROGRAMMA



**Lijf & Leven**  
fit en fysiotherapie

## Wat kenmerkt deze vorm van revalidatie?

- We oefenen in een kleine groep met veel individuele begeleiding en een multidisciplinaire benadering (meerdere zorgverleners zoals de longarts, COPD-verpleegkundige, diëtist, ergotherapeut en huisarts zijn betrokken).
- Duur van het programma is 3 tot 6 maanden. Eerst een aantal individuele sessies, daarna groepsbehandeling, 2 x per week.
- Voor het aanleren van een gezonde leefstijl en het leren omgaan met uw beperkingen volgt u 3 voorlichtingsavonden samen met uw partner of mantelzorger.
- Dit programma is een alternatief als opname in een longrevalidatiecentrum niet lukt of gewenst is.
- Er mogen geen grote psychosociale problemen bestaan, er wordt indien wenselijk en noodzakelijk via de longarts een psycholoog ingeschakeld als hier wel sprake van is.

## 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 longarts. Heeft u nog geen inspanningstest gedaan dan vragen we deze aan bij de longarts.

Aan de hand van de uitslagen bekijken we of u voor de revalidatie in aanmerking komt. Een verwijzing is hiervoor noodzakelijk. De revalidatie wordt door de meeste zorgverzekeraars **volledig vergoed**. Wel moeten vanaf 2012 de **eerste 20** behandelingen uit uw **aanvullende** verzekering betaald worden.

Tijdens het intakegesprek bepalen we samen met u de doelen die we in deze behandelperiode willen gaan halen. U krijgt een rondleiding en uitleg in de oefenzaal. Vervolgens wordt u verder getest met een wandeltest, een ademspiertest en krachttest. Zonodig worden ook de COPD-verpleegkundige, diëtist, ergotherapeut of psycholoog ingeschakeld.

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

## Wat moet ik meenemen?

Voor de intake:  
Verwijzing, verzekeringsgegevens, identiteitsbewijs, medicijnlijst.

Voor de training:  
Makkelijke kleding (trainingsbroek en T-shirt), binnenschoenen, luchtwegverwijders, peakflowmeter, flesje water, zonodig handdoekje.

## Het doel van de revalidatie 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
- Is er een afname van het aantal exacerbaties (ziekteperioden) en een afname van de ernst hiervan
- Dit geeft een verhoging van het algemeen welbevinden
- En geeft weer zelfvertrouwen
- Zo gaat u weer actiever in het leven staan
- We vertragen op deze manier de achteruitgang van de longfunctie