

COPD Training

Bij Arcus bieden wij de mogelijkheid om te oefenen in de oefenzaal. U heeft dan uw eigen trainingsprogramma, daarnaast is er tijd om gezamenlijk te oefenen of een sport- en spelactiviteit te doen. De deelnemers ervaren dit doorgaans als een prettige en plezierige manier om met hun gezondheid bezig te zijn. U kunt gerust eens komen kijken.

Chronische Indicatie

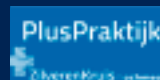
Als u gediagnosticeerd bent met COPD Gold II-IV of longfibrose, dan kunt u op verwijzing van huisarts of longarts een traject longfysiotherapie gaan doen. De behandeling wordt dan door de fysiotherapeut gedeclareerd bij de zorgverzekeraar onder de chronische code. Dit betekent dat, na de eerste 20 behandelingen, uw behandelingen worden vergoed vanuit uw basisverzekering. Voor de eerste 20 behandelingen dient u dus een aanvullend pakket af te sluiten bij uw zorgverzekering.

Meer informatie kun u krijgen bij het secretariaat of uw fysiotherapeut.



Arcus Fysiotherapie

info@arcusfysiotherapie.nl
www.arcusfysiotherapie.nl



Arcus Fysiotherapie

Paulus Potterstraat 42
7204 CV Zutphen
0575-517677



Locatie Polbeek

Van Dorenborchstraat 1
7203 CA Zutphen
0575-517677



Locatie De Hoven

Schoolstraat 2
7205 BP Zutphen
0575-517677



Arcus Fysiotherapie



Fysiotherapie bij longaandoeningen



Fysiotherapie bij longaandoeningen

Deze folder geeft u informatie over de mogelijkheden voor behandeling van longziekten als astma, emfyseem, COPD en longfibrose. Ook de gevolgen van longaandoeningen als klaplong, longontsteking en pleuritis kunnen behandeld worden.

Fysiotherapie kan in veel gevallen helpen om de symptomen en gevolgen van longziekten en longaandoeningen te verminderen.

De therapie kan plaatsvinden op de praktijk of bij u thuis als u niet in staat bent op de praktijk te komen.

De therapie kan individueel of in groepsverband zijn, afhankelijk van uw wens of hulpvraag.



De ademhaling

Normaal gesproken staan we niet stil bij onze ademhaling, als het goed is verloopt dat vanzelf. Ons lichaam past ritme en diepte van de ademhaling automatisch aan, om aan de behoefte aan zuurstof te voldoen. Bij inspanning hebben we meer zuurstof nodig en onze ademhaling verdiept en versnelt zich. Pas als we iets aan onze longen mankeren merken we dat ademen niet altijd zo vanzelfsprekend is.

De gevolgen van longziekten

Bij ziekten als astma en bronchitis raken de luchtwegen vernauwd waardoor het zwaarder wordt om in te ademen. Inspanning gaat meer moeite kosten, soms is het ademen zelf al een flinke inspanning. Benauwdheid en kortademigheid door vernauwde luchtwegen kan ook angst oproepen. Bij andere longziekten is de zuurstofopname van de longblaasjes verhinderd, zoals bij emfyseem en longfibrose. Hierdoor zijn de longen niet goed meer in staat om voldoende zuurstof op te nemen bij inspanning. Men is dan snel moe en kortademig bij inspanning.

In de meeste gevallen leiden longziekten tot verminderd inspanningsvermogen. Men gaat het bewegen vermijden omdat het moeite kost of omdat men niet benauwd wil worden. Dit leidt uiteindelijk tot kracht- en conditieverlies.

Hoe kan longfysiotherapie helpen?

Longfysiotherapie is bewezen effectief om kracht en conditie te verbeteren. U kunt uw grenzen leren verleggen en fitter worden, ondanks de longziekte.

Voorlichting

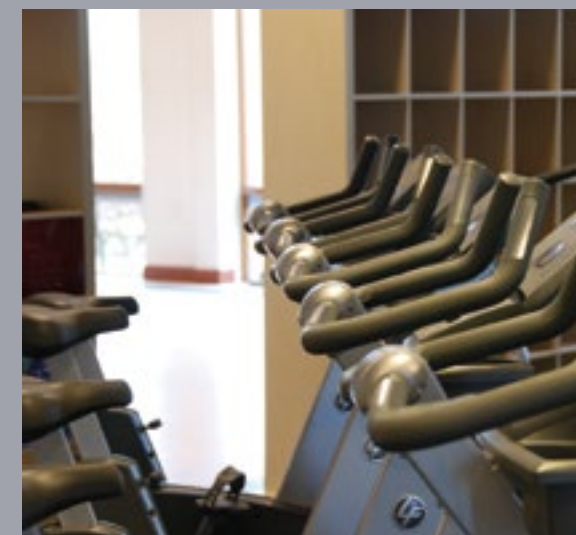
Een belangrijk onderdeel van de therapie is het geven van voorlichting over uw longziekte en de gevolgen daarvan. U krijgt uitleg over de effecten van de behandeling op uw lichaam.

De juiste ademtechnieken

Bij COPD is het heel belangrijk dat u op het juiste moment de juiste ademtechniek gebruikt. Daarvoor is het nodig dat u bewust bent van de manier van ademen, dat noemen we adembewustzijn. Ook de kracht en conditie van de ademhalingsspieren is belangrijk en die kunt u leren versterken.

Oefentherapie en training

Door regelmatig te oefenen en te trainen, worden uw spieren sterker en neemt het uithoudingsvermogen toe. De spieren worden beter doorbloed en ze gaan effectiever om met de zuurstof toevoer. Door training neemt ook de spiercoördinatie toe, de bewegingen worden effectiever en soepeler. De oefentherapie bestaat o.a. uit krachttraining en oefeningen ter verbetering van beweeglijkheid. De oefentherapie wordt afgestemd op uw persoonlijke doelen en op de mate van belastbaarheid.



Ontspanning

Spanning en stress geven lichamelijke klachten en verergeren de kortademigheid. Daardoor gaan we vaak minder efficiënt ademen. In de therapie leert u lichaam en ademhaling te ontspannen.