



FYSIOTHERAPIE BIJ COPD

CONTACT

Stuivesant fysiotherapie & fitness
Stuivesantplein 2
5021 GW Tilburg

T 013- 535 87 01
E info@stuivesant.nl
W www.stuivesant.nl
F Stuivesant fysiotherapie & fitness

Openingstijden

maandag: 07.00 -21.00 uur
dinsdag: 07.30 -21.00 uur
woensdag: 08.00 -18.30 uur
donderdag: 08.00 -21.00 uur
vrijdag: 07.00 -18.00 uur
zaterdag: 09.00 -12.00 uur

Wat is COPD?

COPD staat voor *Chronic Obstructive Pulmonary Disease* en is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem. COPD is een longziekte waarbij de longen zijn beschadigd. Ademen is moeilijker en er is sprake van minder energie.

Wat is de oorzaak van COPD?

Een van de meest belangrijke oorzaken van COPD is (mee)roken. Rook veroorzaakt een lang aanhoudende ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. De beschadiging van het slijmvlies ontstaat heel geleidelijk waardoor klachten vaak pas na het veertigste levensjaar merkbaar worden. Luchtverontreiniging, werken in een omgeving met fijnstofdeeltjes en erfelijkheid spelen mede een rol.

KLACHTEN BIJ COPD

De volgende symptomen kunnen voorkomen bij COPD:

- hoesten en slijm opgeven
- piepende ademhaling
- kortademigheid
- pijn op de borst
- regelmatig terugkerende luchtweginfecties
- minder inspanningen kunnen leveren door kortademigheid
- vermoeidheid
- verminderde kwaliteit van leven

Waarom sporten?

Iemand met COPD wordt niet meer beter. Het is een chronische ziekte en de beschadiging is niet te herstellen. Een goede behandeling en leefstijl kan wel bijdragen aan een minder snelle achteruitgang. Ook de kwaliteit van leven verbetert met een actieve leefstijl. Het zorgt voor minder benauwdheid, meer uithoudingsvermogen en een grotere belastbaarheid.

Sporten en bewegen zal het verloop positief beïnvloeden. Aan de volgende doelstellingen zullen worden gewerkt:

- Verminderen van de kortademigheid
- Vergroten van het uithoudingsvermogen
- Meer inzicht in de ziekte en een beter zelfvertrouwen
- Plezier in bewegen verkrijgen

Het programma

- Individuele intake met testen en vragenlijsten
- 2x per week een uur trainen in groepsverband. Hierbij wordt er aandacht besteed aan conditie-training, krachttraining en algehele mobiliteit
- Evaluatie om de 3 maanden

Samen sporten

Het bewegen in een groep heeft een aantal voordelen. Zo kunt u elkaar motiveren en stimuleren. Daarnaast komt u in contact met lotgenoten. Het programma is zo gemaakt dat het voor iedereen mogelijk is om mee te doen op het eigen niveau. We werken met groepen van maximaal 10 personen, zodat er voldoende individuele aandacht is. U traint altijd onder begeleiding van een fysiotherapeut.

PRAKTISCHE INFORMATIE EN VERGOEDING

Wanneer er sprake is van COPD GOLD II of hoger en er is een verwijzing vanuit de huisarts of specialist, dan komt u in aanmerking voor een chronische machtiging. Dit betekent dat de fysiotherapie wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Hierbij wordt wel uw eigen risico verrekend, indien nog niet verbruikt.