

***RECONDITIONERING***

***bij COPD***

## ***RECONDITIONERING bij COPD***

### ***Inleiding***

In deze folder informeren wij u over de klachten en behandeling van COPD. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

### ***Wat is COPD?***

COPD (chronic obstructive pulmonary disease) is een aandoening van de longen en de luchtwegen. Deze aandoening omvat emfyseem, aandoeningen van de perifere luchtwegen en chronisch bronchitis. De luchtwegen zijn vernauwd en er bestaat meestal een obstructie. Dit is het gevolg van een ontsteking. Bij ernstig COPD is zelfs sprake van een beschadiging van de longen. De ontsteking van de luchtwegen en beschadiging van de longen worden hoofdzakelijk veroorzaakt door roken. Stoppen met roken is dan erg belangrijk omdat roken het ontstekingsproces nog verder versnelt.

### ***Klachten***

Bij COPD betekent ademen vooral hard werken om voldoende lucht te krijgen en zo ook voldoende zuurstof op te nemen in het bloed. Dit uit zich vooral in benauwdheid, kortademigheid, piepende ademhaling, hoesten of slijm opgeven. De ontsteking maakt ook de luchtwegen meer prikkelbaar. Dit is vooral merkbaar door het optreden van kortademigheid bij het in aanraking komen met bijvoorbeeld rook, koude lucht, mist of allerlei luchtjes.

COPD is een chronische ziekte. Een goede behandeling en preventie kan wel verdere beschadiging voorkomen en de klachten verminderen.

### **Sputumtransport**

Bij overmatig slijm kan de fysiotherapeut helpen bij het verwijderen van het sputum. Dit gebeurt door zo te leren hoesten dat er meer slijm loskomt. Het hoesten wordt dan productiever en kost minder energie.

Er zijn nog andere technieken mogelijk zoals:

- op een speciale manier ademen;
- een bepaalde houding aannemen;
- tapoteren (kloppen) of vibreren.

Een handig toestelletje om makkelijker sputum op te hoesten is de *flutter*. In overleg met de longarts kan u de flutter aanvragen bij uw zorgverzekeraar. Van de fysiotherapeut krijgt u een korte uitleg om het juiste gebruik aan te leren.

### **Ademhalingsoefeningen voor thuis**

Door COPD zijn uw ademhalingspijnen misschien verzwakt. Of de stand van uw borstkas is anders geworden. De fysiotherapeut kan u aanleren op eigen manier adem te halen, rekening houdend met uw mogelijkheden. Het betreft de volgende oefeningen:

- rustig inademen door de neus en ontspannen uitademen door de mond
- buikademhaling
- "*pursed lips breathing*": door de neus langzaam inademen en door getuite lippen de lucht zachtjes uitblazen
- huffen: rustig inademen door de neus en dan krachtig uitademen met de mond (keel) open
- (op)hoesten
- ontspanningsoefeningen zoals hoofdrollen

## **Reconditionering**

Iedereen met COPD heeft baat bij lichaamsbeweging, ook mensen met ernstig COPD. Met een betere conditie heeft men minder last van de aandoening. Twee tot driemaal per week trainen is voldoende om de conditie (reconditionering) op te bouwen en op peil te houden. Deze training moet op een verantwoorde manier gebeuren en liefst onder begeleiding.

De doelstelling van de reconditionering is:

- conditie verbeteren
- verminderen van kortademigheidklachten
- verminderen perifere spierzwakte
- inspanning opbouwen zonder benauwd te krijgen
- motiveren om na de reconditionering verder in beweging te blijven en vrij actief te leven (zwemmen, fitness enz.)
- actief blijven bij huishoudelijk werk en hobby's

De gouden regels waar we rekening mee houden tijdens het reconditioneren zijn:

- opwarming
- bereikbare doelen
- afwisseling van activiteiten
- keuze van activiteiten die je liggen
- oefenen met lotgenoten
- geen excuses zoeken – gewoon doen
- tijd nemen om af te koelen
- stoppen bij klachten
- grens bepalen
- zichzelf belonen

Op advies van de longarts en in overleg met de fysiotherapeut bestaat er op de afdeling fysiotherapie in het ziekenhuis (locaties de Honte en Antonius) de mogelijkheid om poliklinisch te reconditioneren. De oefeningen gebeuren van 11.00 tot 12.00 uur op maandag en donderdag of dinsdag en vrijdag volgens circuittraining. Hiervoor gebruiken we de loopband, de ergometerfiets, katrollen, gewichten enz.

Ook wordt er, indien nodig, bronchiaal toilet (vrijmaken luchtwegen) gedaan en instructies gegeven voor een betere ademhaling.

### ***Adviezen voor thuis***

U kunt samen met de fysiotherapeut of de wijkverpleegkundige Astma/COPD bekijken of er problemen zijn over de thuissituatie.

U krijgt dan adviezen op het gebied van o.a.:

- *lichamelijk*

Welke klachten en beperkingen ervaart u en wat is de (mogelijke) oorzaak van deze klachten. Bijvoorbeeld: Hoe komt het dat u in bepaalde situaties meer kortademig bent.

- *emotioneel*

Moeite met de verandering in uw leven, angstgevoelens bij benauwdheid, schaamte wanneer u steeds moet hoesten. Het leren kennen van uw eigen grenzen en de invloed van spanning en emoties op uw klachten.

- *sociaal*

De invloed van de omgeving op de klachten, omgaan met onbegrip van andere mensen.

▪ *behandeling en leefregels*

- kennis over de werking van uw medicijnen
- de juiste techniek van inhaleren
- het aanpassen van de woonomgeving (saneren)
- het gebruik van zuurstof
- het gebruik van hulpmiddelen

### ***Heeft u nog vragen?***

Mocht u nog vragen hebben, stel deze dan aan uw behandelend fysiotherapeut.

locatie De Honte  
Wielingenlaan 2  
4535 PA Terneuzen  
Tel. 0115 688262

locatie Antonius  
Pastoor van Genklaan 6  
4501 AJ Oostburg  
tel: 0117 459217

### ***Nuttige adressen***

Thuiszorg Zeeuws-Vlaanderen  
Stadhuisplein 3  
Terneuzen  
Tel. 0115 674500

Caralijn  
Tel. 0800-2272596

Nederlands Astma Fonds  
Postbus 5  
3830 AA Leusden  
<http://www.astmafonds.nl>

Infolijn 'stoppen met roken'  
Tel. 0900 9390  
<http://www.stopeffectief.nl>