

Fysiotherapie en COPD



Wat is COPD?

COPD is een langdurige ontsteking van het slijmvlies van de luchtwegen. Deze begint vaak met extra slijmvorming. Later beschadigt de ontsteking de longen. Deze verliezen hierdoor hun stevigheid en de longen worden minder rekbaar. Verkoudheid, luchtweginfecties of prikkelende lucht, zoals rook, verergeren de ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen.

Wat zijn de klachten?

Klachten zijn veel en moeilijk hoesten en slijm opgeven. Een piepende ademhaling en snel benauwd krijgen bij inspanning is ook typerend. Grote beperkingen in het leven van patiënten met COPD worden veroorzaakt door de vele, langdurige luchtweginfecties.

Vooraf uitademen levert het grootste probleem op. Als u zich inspant gaat u sneller ademen. De druk in de borstkas wordt te groot voor de slappere luchtwegen waardoor deze ook wat dichtklappen. De ademhaling wordt zodoende kort en oppervlakkig. Ademen kost dan veel energie en u krijgt het snel benauwd. Bij beginnende COPD merkt u dat tijdens zwaardere lichamelijke inspanning zoals hard lopen. Bij verdergaande COPD krijgt u het al benauwd bij stevig wandelen.

Wat is de oorzaak van COPD

De belangrijkste oorzaak van COPD is (mee)roken. De rookdeeltjes veroorzaken ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. Ook werken in een omgeving waar bv veel metaaldeeltjes in de lucht zitten leiden eveneens tot een ontsteking. Geleidelijk aan verergert de beschadiging van het slijmvlies waardoor klachten vaak pas na het 40^e levensjaar merkbaar worden. Ook luchtverontreiniging en erfelijkheid kunnen een rol spelen.

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

Hoesten:

Mensen met COPD hoesten veel om slijm kwijt te raken. Soms werkt hoesten juist averechts omdat de longen minder stevig zijn. Fysiotherapie kan bijdragen aan een betere manier om slijm op te hoesten. U leert hiervoor een methode die effectief slijm opgeeft en waardoor u zo sneller van de luchtweginfecties afkomt.

Ademen:

Als u moeite heeft met ademen bij inspanning leert u van de fysiotherapeut een betere ademhaling die u toe kan passen. Zo houdt u deze activiteiten langer vol.

Conditie:

Soms is het moeilijk of durft u zich niet goed in te spannen omdat u het benauwd krijgt. Vaak zal iemand zich dan minder inspannen maar dat heeft echter een averechts effect. Minder bewegen verslechtert de conditie waardoor klachten eerder optreden.

De fysiotherapeut kan voor u een trainingsprogramma opstellen ter verbetering van uw conditie. Ook kunt u advies krijgen in wat u wel en beter niet kunt doen. Ook oefeningen voor arm- en beenspieren zijn aan de orde. Op deze manier kunnen u klachten minderen waardoor u zelfvertrouwen krijgt en u meer zelf gaat bewegen.

Wat kunt u zelf doen aan COPD?

Stoppen met roken:

Om verdere schade aan de longen te voorkomen is het belangrijk te stoppen met roken. Ook als u al jaren rookt, is stoppen echt zinvol.

Bewegen:

Probeer in een zo goed mogelijke conditie te blijven. Elke dag een stevige wandeling, fietsen of zwemmen is voldoende. Door beweging raken uw spieren getraind en hebben ze geleidelijk minder zuurstof nodig. Zo krijgt u het minder snel benauwd. Bovendien is beweging goed tegen de bijwerkingen van bepaalde medicijnen, zoals (inhalatie-)corticosteroiden, die kunnen leiden tot zwakkere spieren en botontkalking.

Sporten:

Wilt u beginnen met sporten, bespreek dit dan met uw arts. Deze kan de toestand van uw longen bekijken, bepalen hoeveel inspanning u aankunt en stuurt u, als dat nodig is, naar de fysiotherapeut voor deskundige begeleiding.

Gezond eten:

Als u te zwaar of juist te licht bent of ongezond eet, verslechtert uw conditie. Eet dus gezond en houd u gewicht in de gaten.

Medicatie:

Medicijnen kunnen de longen niet herstellen maar zorgen er wel voor dat u minder hoest en het minder benauwd krijgt. Hierdoor is het makkelijker om iets actiefs te ondernemen.

De behandeling van de fysiotherapeut

Rianne Holm werkt als fysiotherapeute in Kapelle met als specialisatie bekkentherapie. Daarnaast heeft zij verschillende cursussen gevolgd waaronder de cursus COPD in 2010. Zij zal met u een behandelplan opstellen en u begeleiden bij de behandeling bij COPD.

Rianne werkt op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag.

Meer informatie:

Wilt u meer informatie kijk dan eens op onze website: www.fysiokapelle.nl

U kunt bellen of mailen voor meer gerichte informatie:

Rianne Holm
Groepspraktijk FysioKapelle
Biezelingsestraat 7
4421 BL Kapelle

t: 0113-342925
maandag, dinsdag, woensdag, vrijdag
fysio_rh@zeelandnet.nl



Fysiotherapie en COPD

Groepspraktijk FysioKapelle

Biezelingsestraat 7
4421 BL Kapelle
0113-342925

Website en email:

fysiokapelle@zeelandnet.nl
www.fysiokapelle.nl

Therapeute: Rianne Holm