



## Beweegprogramma COPD

### Bewegend weer op adem komen

Wilt u uw lichamelijke conditie verbeteren, zodat u zich minder belemmerd voelt in het dagelijks leven? Dat kan met onze COPD-groepstrainingen!

### Wat is COPD?

COPD is een afkorting van de Engelse term 'Chronic Obstructive Pulmonary Disease', dit betekent chronisch obstructieve longziekte.

### Minder benauwd

Tijdens het bewegen gebruiken spieren energie en hiervoor is zuurstof nodig. Hoe meer u zich inspant, hoe meer zuurstof het lichaam nodig heeft. De aanvoer van zuurstof is door uw longklachten verminderd, wat betekent dat u het eerder benauwd krijgt tijdens inspanning. Door regelmatig te bewegen en te trainen is het lichaam in staat beter gebruik te maken van zuurstof. U krijgt het minder benauwd en het verbetert uw lichamelijke conditie.

### Hoe verbeter ik mijn zuurstofopname?

- Regelmatig trainen/bewegen (2 à 3 maal per week)
- Matig intensief trainen
- Trainen uithoudingsvermogen
- Ademhalingstips van de therapeut tijdens het trainen

Als u deelneemt aan de bewegegroep gaat uw lichamelijke conditie vooruit. Gedurende 6 maanden traint u in een groep van 10 personen. Mensen, die net als u, chronische longklachten hebben. De trainingen worden gegeven door een fysiotherapeut.

### Vooruitgang meten

Vooraf aan de training vindt er een intake plaats, waarbij gekeken wordt naar uw mogelijkheden en beperkingen. Ook worden er een aantal testen uitgevoerd. Deze testen worden elke 3 maanden herhaald zodat u de vooruitgang in uw uithoudingsvermogen en uw spierkracht kunt meten.

Het beste resultaat boekt u als u zoveel mogelijk aanwezig bent tijdens de trainingen, actief deelneemt en de adviezen van de begeleider opvolgt. De trainingen zijn opgebouwd uit afwisselende inspanningsoefeningen en korte pauzes. Hierdoor is het voor iedereen mogelijk de trainingen op zijn eigen niveau te volgen. Krijgt u tijdens het trainen klachten of complicaties? Meldt u dit aan de begeleider, zodat de training kan worden aangepast.

Na het afronden van de training is het belangrijk om de bereikte verbeteringen van uw lichamelijke conditie in stand te houden. Dit kan in uw eigen tijd en op verschillende manieren zoals: wandelen, fietsen en zwemmen of met onze therapeuten tijdens Fysiofit. Het allerbelangrijkste is dat u plezier heeft in bewegen en dit ook regelmatig blijft doen tijdens periodes waarbij u zich misschien wat minder goed voelt.

Voor dit programma is een verwijzing van de arts nodig. Voor meer informatie over dit bewegprogramma kunt u terecht bij onze secretaresse.