

Oefeningen en adviezen bij COPD

U bent opgenomen bij Rijnstate omdat u COPD heeft. COPD is de Engelse afkorting voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease oftewel chronische obstructieve longziekte. U heeft van uw fysiotherapeut ademtechnieken en oefeningen voor uw conditie geleerd. In deze folder leest u meer hierover.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

In deze folder vindt u instructies voor:

- het aanleren van een goede ademtechniek in rust en bij inspanning;
- het efficiënt ophoesten van slijm;
- het verbeteren van uw conditie en spierkracht;
- het aanleren van ontspanningstechnieken;
- informatie over COPD en leefregels voor het dagelijks leven.

Het aanleren van een goede ademtechniek

Ademhalen lijkt vanzelf te gaan. U gebruikt echter een aantal spieren die ervoor zorgen dat de lucht in en uit uw longen gaat. Deze spieren worden de ademhalingspijeren genoemd. Mogelijk zijn deze spieren verzwakt of is de stand van uw borstkas anders geworden door uw longaandoening.

Bij COPD-patiënten ontstaat vaak de neiging om alsmear dieper in te ademen. Beter is het om het accent juist op de uitademing te leggen door zachtjes uit te blazen. Hiervoor kunt u de PLB-techniek gebruiken.

PLB-techniek (Pursed Lips Breathing):

Deze techniek vermindert het benauwdheidsgevoel. U kunt dit toepassen wanneer u zich kortademig begint te voelen of tijdens inspanning. De techniek van PLB is als volgt: tuit uw lippen en blaas zachtjes uit. U verkleint de diameter van uw mondopening zodat er enige druk op uw luchtwegen blijft bestaan. Adem uit met een hoorbare pfffffffffffff.....

Het efficiënt ophoesten van slijm

Bij COPD-patiënten is het longweefsel minder elastisch. Hoesten is dan vaak niet de meest efficiënte manier om slijm uit uw longen te verwijderen. Beter is de “huf-techniek”, waardoor u het slijm door een snelle uitademing uit uw longen verwijdert. Om voldoende lucht achter een slijmprop te krijgen, kunt u het beste eerst een paar keer diep ademhalen voordat u de “huf-techniek” gebruikt.

Uitvoering van “huf-techniek”:

- Zucht drie keer diep. Neem de tijd voor het inademen en adem zo diep mogelijk in. Hou de adem enkele seconden vast en adem dan rustig uit. Adem hierna nogmaals diep in en adem dan met geopende mond snel en krachtig uit.
- Herhaal deze oefening drie keer.

Als u na deze techniek het slijm succesvol omhoog heeft gewerkt, kunt u door middel van een korte hoest het slijm ophoesten. Afhankelijk van de hoeveelheid slijm past u de “huf-techniek” toe vóór het nemen van de pufjes of daarna. Het mag verder zo vaak als nodig is.

Soms bevindt het slijm zich in bepaalde delen van de longen. Het kan dan nodig zijn om de “huf-techniek” uit te voeren in bepaalde houdingen (drainagehoudingen). Als dit bij u nodig is, kan de fysiotherapeut dit met u bespreken.

Het verbeteren van uw conditie en spierkracht

Door kortademigheid hebben veel patiënten de neiging om steeds minder actief te zijn. Hierdoor gaat uw kracht en uithoudingsvermogen langzaam achteruit en raakt u sneller benauwd bij inspanning. Als u te weinig beweegt, bestaat de kans dat u in deze vicieuze cirkel terecht komt.

Om uw kracht en uithoudingsvermogen te behouden is het belangrijk om te trainen op het maximum van uw kunnen. In het ziekenhuis maakt u daarom een start met trainen. Dit kunt u thuis voortzetten. Doe onderstaande oefeningen minimaal drie keer per week 20 minuten.

Kracht oefeningen

Ga rechtop in een goede stoel zitten en strek om de beurt uw linker- en rechterbeen volledig uit en houd het been acht seconden in een gestrekte stand. Laat hem dan weer rustig zakken. Tel het aantal herhalingen en probeer het aantal herhalingen langzaam uit te breiden.



Sta op vanuit een stoel en ga daarna rustig weer zitten. Gebruik hierbij alleen uw handen als dit nodig is, maar probeer het zonder uw handen te doen. Tel het aantal herhalingen en probeer het aantal herhalingen langzaam uit te breiden.



Stap met beide voeten op een stevig bankje of de eerste trede van een trap en stap er daarna weer af. Begin afwisselend met links en rechts. Gebruik hierbij alleen uw handen als u die nodig heeft. Tel het aantal herhalingen en probeer het aantal herhalingen langzaam uit te breiden.



Pak een fles water van het aanrecht en zet hem in een bovenkastje en weer terug op het aanrecht. Doe dit voor beide armen. Tel het aantal herhalingen en probeer het aantal herhalingen langzaam uit te breiden.



Ga rechtop zitten op het puntje van een stoel en neig met een rechte rug iets naar achteren en kom langzaam weer recht zitten. Tel het aantal herhalingen en probeer het aantal herhalingen langzaam uit te breiden.



Wandelen of fietsen

Ga indien mogelijk naast de bovenstaande oefeningen ook regelmatig stukjes lopen of fietsen in de omgeving. Probeer dit uit te breiden naar twee à drie keer per week 20 minuten. U mag hierbij pauzes houden indien nodig.

Denk eraan om naast het oefenen ook voldoende rust te nemen. Dit hoort bij een goede training. Uw lichaam heeft namelijk tijd nodig om te herstellen. Daarnaast is het van belang dat u goed let op uw voeding. Voor verdere informatie hierover kunt u contact opnemen met uw longverpleegkundige of een diëtist.


Het aanleren van ontspanningstechnieken

Uit ervaring weet u misschien dat angst benauwdheid kan doen toenemen. Dit komt omdat uw lichaam bij angst een stresshormoon aanmaakt waardoor uw hele stofwisseling en dus ook uw ademhaling wordt versneld. Door ontspanningsoefeningen wordt u zich bewust van uw lichamelijke reacties op stress en leert u deze herkennen. Ook leert u hoe u op deze stressreacties kunt reageren. Door ontspanningsoefeningen kan de aanmaak van stresshormonen afnemen.

Het is aan te bevelen om ontspanningstechnieken te leren onder begeleiding van een geschoolde therapeut. Vraag hiernaar bij uw huisarts.

Contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de afdeling Fysiotherapie van Rijnstate Arnhem via telefoonnummer 088 - 005 6366. U krijgt dan het secretariaat aan de lijn, dat ervoor zorgt dat een fysiotherapeut u terugbelt.



Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialisten via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de
regio Arnhem, Rheden
en De Liemers.

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl