



PATIËNTENBROCHURE

Kinesitherapie bij COPD



1. Inleiding.....	3
2. Ademhalingsoefeningen	4
• Ademen met geperste lippen.....	4
• Buikademhaling	4
• Hoesten en verwijderen van slijmen.....	6
3. Houdingen om kortademigheid te verminderen.....	7
4. Omgaan met kortademigheid.....	9
5. Veranderen van levensstijl.....	10
6. Vragen?.....	12



Je hebt onlangs van je arts vernomen dat je COPD hebt, oftewel Chronic Obstructive Pulmonary Disease. In deze folder wordt beschreven hoe je daar via oefeningen op de beste manier mee kan omgaan.

De longen dienen om zuurstof uit de ingeademde lucht in je bloed te brengen zodat je lichaam deze kan gebruiken.

De ingeademde lucht bereikt de longen via verscheidene kanalen, eerst door de mond/neus, dan door de luchtpijp en zo door steeds nauwere kanalen. Uiteindelijk komt de lucht op de plaats waar de zuurstof in het bloed opgenomen wordt. Bij COPD is hier een probleem.

In het volgende hoofdstuk worden ademhalingsoefeningen uitgelegd. Deze oefeningen hebben als bedoeling de opname van zuurstof te verbeteren.

ADEMEN MET GEPERSTE LIPPEN

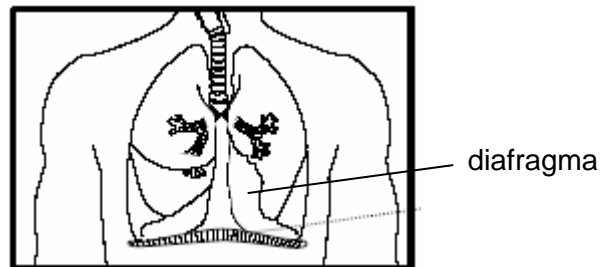
1. Adem langzaam in door de neus.
2. Wacht enkele seconden.
3. Tijdens het uitademen houd je de lippen juist genoeg op elkaar om lucht door te laten.
4. Adem uit en let erop dat dit \pm tweemaal zo lang duurt als het inademen.

Forceer niet, de wangen dienen evenwel gespannen te zijn.

BUIKADEMHALING

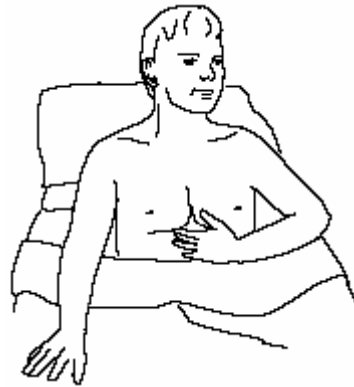
Theorie:

Naast borstademhaling is er ook de buik- of diafragmaademhaling. Het diafragma of middenrif bevindt zich koepelvormig juist onder de longen. Bij opspanning vergroot de ruimte in de borstkas en kunnen de longen meer uitzetten zodat er meer lucht kan binnenstromen.



Praktisch:

- Plaats in een ontspannen, rechtopzittende houding één hand op je buik. Adem zachtjes in via de neus.
- Voel hierbij dat je buik dikker wordt. Adem nu uit met de geperste lippen zoals voorgaand beschreven.
- Voel bij de uitademing je buik terug ontspannen. Let wel dat je borstkas ontspannen blijft.
- Probeer dit nu ook rechtstaand en bij het stappen.





HOESTEN EN VERWIJDEREN VAN SLIJMEN (BRONCHIAAL TOILET)

Het is nuttig om 's ochtends de slijmen te verwijderen die zich tijdens de nacht gevormd hebben. Het is aangeraden om ook een half uur voor de middag- en avondmaaltijd en tevens voor je buitengaat de slijmen te verwijderen.

1. Ga ontspannen zitten met je voeten stevig op de grond en lichtjes voorovergebogen.
2. Adem drie of vier maal diep in en uit via buikademhaling.
3. Adem diep in, houd je adem 3 seconden in, span je buikspieren en hoest tweemaal. De eerste keer om de slijmen los te maken, de tweede maal om ze verder omhoog te brengen
4. Kijk naar de slijmen, indien ze groen, geel of rood-gekleurd zijn ga je best naar de dokter.
5. Neem een pauze en herhaal dit enkele malen zonder je uit te putten.



3. HOUDINGEN OM KORTADEMIGHEID TE VERMINDEREN

1. Zijlig, leunend op enkele kussens met het hoofd rechtop en de schouders gesteund.



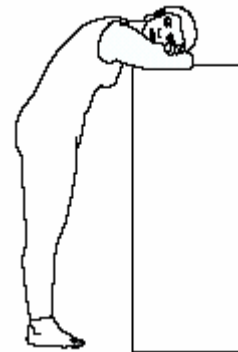
2. Zit aan tafel, voorwaarts gebogen op de armen leunend met het hoofd op een kussen.



3. Zit op een stoel, voorwaarts leunend met de voorarmen op de dijen.



4. Als je niet kan zitten of liggen, probeer dan rechtstaande voorover ergens op te steunen met je armen terwijl de romp voorovergebogen is.





4. OMGAAN MET KORTADEMIGHEID

1. Zoek een ontspannen comfortabele houding, bekommer je niet om je snelle ademhaling.
2. Adem in en uit door de mond.
3. Begin dan geleidelijk de uitademtijd te verlengen.
4. Tracht nu in en uit te ademen met de lippen samengeperst.
5. Daarna inademen door de neus en uit door de mond.
6. Probeer te starten met buikademhaling zoals je dat geleerd hebt.
7. Ga verder tot je weer ontspannen bent.



Om gezond te blijven met COPD dien je wat aanpassingen te doen aan je levensstijl.

Vooraf regelmatig oefenen kan je kortademigheid sterk verbeteren en het aantal aanvallen drastisch doen verminderen.

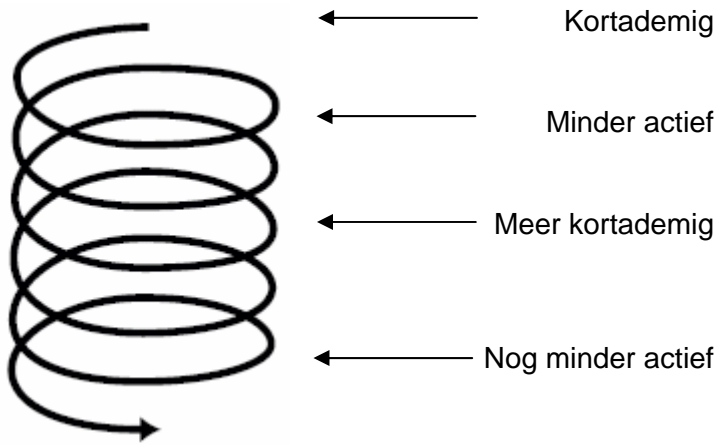
Het grootste probleem is kortademigheid bij de minste inspanning.

Wanneer je kortademig bent heb je niet de neiging om een inspanning te gaan doen.

Dat leidt tot minder activiteit, wat dan op zijn beurt leidt tot verzwakken van de spieren en een grotere nood aan zuurstof voor elke inspanning.

Daardoor ga je nog sneller in zuurstofgebrek komen als je iets doet, en ga je nog minder doen.

Het is een **neerwaartse spiraal** waar je alleen uit kan komen door te starten met oefeningen, die zeer regelmatig dienen gedaan te worden.



Elke dag je ademhalingsoefeningen doen en een goede wandeling is al een goede start.

Het kan ook nuttig zijn uw medicatie en puffs te gebruiken voor de oefeningen.

De speciale oefenschema's worden opgesteld en aangepast door uw kinesist.

Wij wensen u veel succes!



6. VRAGEN?

Indien u nog vragen heeft, kan u zich altijd wenden tot uw behandelend geneesheer of de kinesist van dienst.

AZ Vesalius
Hazelereik 51
3700 Tongeren
www.azvesalius.be
Tel: 012/396111

[Pneumologen](#)

Dr. Dewaele en Dr. Marcq

[Dienst revalidatie](#)

Artsen en kinesitherapeuten

[Tel geneeskunde D1](#)

012/397177