

## **Wat is COPD?**

COPD is een aandoening die vooral de longen betreft. Er zijn sterke aanwijzingen dat roken en het inademen van fijn stof of chemicaliën factoren zijn bij het ontstaan ervan. Naast het longweefsel is er vaak sprake van achteruitgang van spierweefsel. Het betreft dan meestal de spieren van de benen. De algehele conditie en belastbaarheid zijn doorgaans verminderd. COPD wordt ingedeeld volgens de GOLD-score. Deze loopt van 1 (nog > 80% van de maximaal voorspelde uitadembare lucht) tot 4 (zeer ernstige klachten/veel beperkingen). De longarts doet met u een longfunctietest, waaruit de Gold-score blijkt.

## **Voor wie is de beweeggroep?**

U kunt meedoen in de beweeggroep COPD, wanneer u een GOLD1 of 2 score (= lichte tot matige COPD) heeft en een verwijzing van uw huisarts of specialist. Daarbij is het van belang dat u zelf invloed wilt uitoefenen op uw gezondheid.

Helaas is uw longinhoud niet te vergroten, maar u kunt wel positief bijdragen aan uw gezondheid: Uw spiermassa zal toenemen en uw spiercellen zullen effectiever omgaan met de zuurstof, waardoor u toch fitter en sterker wordt. De kwaliteit van leven neemt daardoor merkbaar toe.

## **Inhoud beweegprogramma**

Het programma begint met een intake en fitheidstest. Een plan van aanpak wordt met u opgesteld, de zwaarte van de training bepaald en u krijgt een beweegadvies. Wekelijks volgt u 2 trainingen van een ½ of een heel uur. Eerst individueel, later, zo mogelijk in een groep. Daarnaast is het raadzaam veel te wandelen, of te fietsen. De training bestaat uit conditionele oefeningen en krachtoefeningen op professionele trainingsapparaten. Na zes en twaalf weken worden de metingen herhaald en de resultaten vergeleken met de eerste meting. Naast dat u zit fitter voelt, wordt uw vooruitgang dan zichtbaar. Bij langere trajecten wordt na achttien en vierentwintig weken nogmaals geëvalueerd. De lengte van uw programma (3-6 maand) is afhankelijk van de voorwaarden in uw verzekeringspolis.

## **Bent u na 3-6 maanden klaar?**

Natuurlijk is uw COPD niet over na 3 of 6 maand. COPD is in principe niet te genezen, maar u heeft wel een betere conditie, zodat u er minder door belemmerd wordt. Het is dan ook raadzaam om te kiezen voor een vervolgtraject. Dit kan bestaan uit een vrij fitness-abonnement bij ons, u kunt lid worden van een sportvereniging, of u gaat op eigen houtje aan de slag. Wilt u wat toezicht of steun, dan zijn de eerste twee opties aan te raden. U kunt met uw therapeut overleggen wat u het beste past.

## **Hoe wordt de cursus aangeboden?**

Gedurende 3 (of soms 6) maanden worden er wekelijks sessies van 1 uur gegeven in de oefenzaal. Hierin komen de volgende onderdelen aan bod:

- Uithoudingsvermogen
- Kracht
- Ademtraining
- Adviezen
- Metingen

## **Aanmelden en vergoeding**

Deelnemers hebben een verwijzing van de huisarts of longarts nodig. Wanneer er gegevens zijn van een longfunctiemeting in het ziekenhuis, is het wenselijk die mee te nemen.

Beweegprogramma's worden vergoed buiten de aanvullende verzekering om (= extra) Het beweegprogramma wordt uitsluitend gegeven indien u verzekerd bent met een plus- of toppakket bij Eno/Salland. Voor alle anderen geldt dat de behandelingen ten laste van hun aanvullende verzekering komen.

### Verbijzonderingen binnen ons team:

- Manuele therapie
- Kinderfysiotherapie
- Orofaciale (kaak) fysiotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie

### Aandachtsgebieden:

- Sportfysiotherapie
- Medische trainingstherapie
- Running therapie
- Medical Taping
- Dry needling

### Overige beweegprogramma's

- Voor mensen met overgewicht en/of Diabetes Mellitus 2
- Team5: voor kinderen en jongeren met overgewicht
- Voor mensen met reumatische klachten
- Voor mensen met COPD
- Voor mensen met hartklachten
- Van Fixatie naar Beweging: voor mensen met chronische klachten
- Rug scholing

### Vrije Fitness

### Informatie

Adres:  
Fysiotherapie de Vijfhoek  
GZC Spikvoorde  
M.C. Escherweg 4c  
7425 RJ Deventer

Telefoon:  
0570-657453 Hans ten Koppel

E-mail:  
[htenkoppel@fysiotherapiedevijfhoek.nl](mailto:htenkoppel@fysiotherapiedevijfhoek.nl)

# COPD

Minder lucht? Toch fit

