

Als u denkt dat u geleidelijk meer problemen met uw ademhaling krijgt, is het verstandig om advies te vragen aan uw arts of fysiotherapeut voordat u doorgaat met sporten.

• Wanneer kunt u beter niet bewegen

Bergwandelen en langlaufen op hoogte wordt mensen met ernstige longaandoeningen meestal ontraden vanwege de grotere kans op benauwdheid. Als u net koorts heeft gehad, is het aan te raden om minstens een volle week te wachten voordat u weer begint met inspannende activiteiten. Bij luchtvervuiling ademt u bij inspanning meer ongezonde stoffen in. Deze stoffen kunnen benauwdheidsklachten en hoesten veroorzaken. Het is daarom heel belangrijk dat u uw huis goed ventileert, zeker als u zich meer thuis gaat ontspannen. In de zomer is de luchtvervuiling 's ochtends meestal minder dan later op de dag. U kunt beter 's ochtends buiten in actie komen.

Beweegtips

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven.

- Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.
- Beweeg samen: gezellig en motiverend!
- Vertel uw begeleider/medesporter over uw longaandoening, zo voorkomt u onbegrip.
- Bouw duur en frequentie geleidelijk op.
- Rust even uit, als het te inspannend wordt en laat u niet opjatten om door te gaan.
- Zorg dat u niet teveel afkoelt: ga na het sporten niet bezweet naar buiten.
- Beweeg op zoveel mogelijk dagen van de week.
- Doe regelmatig ademhalingsoefeningen: adem diep door uw neus in en adem door uw mond uit terwijl u de lippen tuit.
- Overleg met uw arts voor u intensief gaat bewegen.
- Activiteiten in zwembad, natuur en fitnesscentrum zijn zeer geschikt voor mensen met COPD.
- Probeer bij koud weer door uw neus te ademen of door een sjaal zodat de lucht wordt voorverwarmd.
- Vermijd rokerige ruimte, ook tijdens het kopje koffie na afloop.
- Vergeet vooral niet te genieten!

Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen chronische longaandoeningen en sportief bewegen een uitstekend en vooral ook een gezond koppel vormen!

Een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven



www.sportiefbewegen.nl

Meer informatie?

Nederlands Astma Fonds
 Postbus 5
 3830 AA Leusden
 E-mail: advieslijn@astmafonds.nl
www.astmafonds.nl

NebasNsg
 Postbus 200
 3980 CE Bunnik
 Telefoon: 030 – 659 73 00
www.sportiefbewegen.nl

Astma Fonds advieslijn: 0900 – 227 25 96
 0,10 euro per minuut

Astma Patiënten Vereniging VbBA/LCP
 Telefoon: 033 – 461 87 58

Voor adressen sportartsen bij gecertificeerde Sport Medische Instellingen (SMI) of andere informatie over verantwoord sporten of gezond in beweging blijven: www.sportzorg.nl

Doe de beweegtest op www.30minutenbewegen.nl

Bewegen is fijn, je voelt je fitter, je ontmoet (nieuwe) mensen en het heeft een ontspannende werking. Iedereen zou eigenlijk vijf dagen in de week 30 minuten moeten bewegen. Kinderen zelfs elke dag 60 minuten. Door dagelijks te bewegen verminder je de kans op hart- en vaatziekten, verschillende soorten van kanker, chronische aandoeningen en diabetes. Je voldoet aan de norm als je minimaal vijf minuten achtereen beweegt, waarbij je hart sneller gaat kloppen.

30 minuten bewegen is makkelijk in het dagelijks leven in te passen. Neem bijvoorbeeld de fiets naar het werk of naar de supermarkt, pak de trap in plaats van de lift, breng uw kinderen lopend naar school en maak een extra ommetje met de hond.

Meer informatie?

Telefoon: 0318 – 49 09 00
 E-mail: info@30minutenbewegen.nl



UW ADRES



Sportief bewegen met een chronische longaandoening



Fotografie Inge Hondelbrink Ontwerp Birgit Schrama



Sportief bewegen met een chronische longaandoening

Bewegen: gezond en nog leuk ook!

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is heel leuk. Ademhalingsklachten hoeven geen belemmering te zijn om meer te gaan bewegen. Deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten is voor veel mensen met een chronische longaandoening mogelijk. Door regelmatig te bewegen, bevordert u niet alleen uw algehele gezondheid, u traint ook de zuurstofopname van uw spieren. U voelt zich beter en raakt minder snel vermoeid.

• Wat zijn chronische ademhalingsklachten?

Chronische bronchitis en longemfyseem zijn chronische longaandoeningen. Deze twee aandoeningen worden ook wel COPD genoemd. Dit is de Engelse afkorting voor chronisch obstructieve longaandoening. In deze folder zullen we spreken over COPD: chronische bronchitis en longemfyseem.

• Ademhalingsklachten

Mensen met COPD hebben problemen met de ademhaling. Periodes van kortademigheid komen regelmatig voor. Dit kan gepaard gaan met chronische of vaak terugkerende hoest en overmatige slijmproductie. Luchtvervuiling en roken zijn belangrijke prikkels die hoesten kunnen veroorzaken. Kortademigheid kan ontstaan door een vernauwing van de luchtwegen ten gevolge van een verminderde longfunctie. Bij chronische bronchitis is de vernauwing van de luchtwegen permanent aanwezig. Bij emfyseem is een deel van de longblaasjes kapot, waardoor de longfunctie ernstig is beperkt.

• Bewegen en gezondheid

Het staat onomstotelijk vast dat regelmatige lichamelijke activiteit goed is voor ieders gezondheid: voor jong en oud, met of zonder chronische aandoening. Regelmatig bewegen met een matige intensiteit (u hoeft niet buiten adem te raken) kan al leiden tot een verbetering van uithoudingsvermogen, spierkracht en lichaamsgewicht. De kans op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten en osteoporose (botontkalking) neemt door beweging af. U zult zien dat u zich ook een stuk prettiger voelt als u in beweging komt! Mensen die regelmatig lichamenlijk actief zijn, kunnen op latere leeftijd vaak langer zelfstandig en mobiel blijven.

• Bewegen en COPD

Bij mensen die regelmatig lichamenlijk actief zijn, kunnen de ademhalingsklachten verminderen. Spiercellen 'leren' beter om te gaan met zuurstof. Hierdoor kunt u met minder zuurstof toch meer doen. Door conditieverbetering herstelt u



Rustig beginnen met bewegingsactiviteiten is verstandig

meestal sneller na een griep of verkoudheid. U raakt ook minder snel vermoeid. U kunt uw ademhalingsspieren ondersteunen door het doen van ademhalings-oefeningen: adem diep in door uw neus, adem vervolgens uit door uw mond terwijl u uw lippen tuit.

Uw arts kan u hier meer over vertellen. Kapotte longblaasjes kunnen echter niet meer herstellen, ook niet door lichamenlijke activiteit.

Laat u niet ontmoedigen, want het plezier en de overige gezondheidsvoordelen van bewegen wegen hier ruimschoots tegen op. Door samen met anderen te bewegen en er zelf op uit te durven trekken, blijft u midden in het leven staan!

• Bewegingsadvies

Activiteiten die uw uithoudingsvermogen verbeteren zijn zeer geschikt voor mensen met COPD. U kunt daarbij denken aan wandelen, tuinieren, fietsen of baantjes trekken in het zwembad. Maar heeft u al wel eens aan golf, badminton en fitness gedacht? Oefeningen voor romp- en armspieren kunnen een goede aanvulling vormen op fietsen en wandelen.

Als u een geruime tijd niets gedaan heeft, is rustig beginnen verstandig. Begin bijvoorbeeld met 10 minuten bewegen. Probeer hier een paar minuten per dag aan toe te voegen. Een gezond streven is om minimaal 30 minuten per dag actief te zijn: bijvoorbeeld 's ochtends 10 minuten wandelen, 's middags 15 minuten tuinieren en nog 5 minuten op de fiets. Meer mag natuurlijk ook.

Voor mensen die vaak vanwege ernstige COPD niet aan intensieve activiteiten kunnen deelnemen, zijn er vele andere activiteiten mogelijk. Oefeningen voor lenigheid, behendigheid en coördinatie, ontspannings- en ademhalingsoefeningen hebben eveneens een positieve invloed op de gezondheid. Met name de laatste twee zijn belangrijk voor mensen met COPD.



• Sporten met een beperking

Het Nederlands Astma Fonds heeft diverse bewegingsactiviteiten opgezet voor mensen met astma en COPD. Zwemmen, wandelen en zaalsporten blijken zeer geliefd te zijn.

Als u al langere tijd niet veel lichaamsbeweging heeft gehad, kunt u deze activiteiten ook gebruiken als mogelijk opstapje naar reguliere activiteiten. Anderen voelen zich zo op hun gemak dat ze ervoor kiezen om binnen het aangepast sporten actief te blijven.

Meer Bewegen voor Ouderen (MbVO) is een mogelijkheid voor ouderen.

• Advisering door een behandelaar

De maximale hoeveelheid lucht die u in één seconde kunt uitblazen, is een maat voor de ernst van uw ademhalingsproblemen. Op basis van een aantal longaanmetingen, waaronder de één-seconde-waarde, kan uw arts u adviseren over uw bewegingsmogelijkheden en de intensiteit daarvan.