

Informatie

Bewegen met een longaandoening

Bewegen: gezond en nog leuk ook!

Regelmatig bewegen heeft een bewezen positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Ook voor mensen met astma of COPD is het goed om meer te bewegen. Door regelmatig in beweging te komen én te blijven, zult u zich een stuk prettiger voelen. Daarnaast neemt door regelmatig bewegen de kans op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten en osteoporose (botontkalking) af.

COPD en bewegen

Bij mensen die regelmatig lichamelijk 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 raakt u minder vermoeid en herstelt u meestal sneller, bijv. na een griep of verkoudheid.

Beweegadvies

Activiteiten die het uithoudingsvermogen verbeteren zijn zeer geschikt voor mensen met COPD. U kunt daarbij denken aan wandelen, tuinieren, fietsen of baantjes trekken in het zwembad. Leuke alternatieven zijn golf, badminton en fitness. Als u geruime tijd niets gedaan heeft, is het verstandig om rustig te beginnen. 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.

Beweegtips

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

- Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.
- Vertel uw begeleider/medesporter over uw longaandoening, zo voorkomt u onbegrip.
- Bouw duur en frequentie geleidelijk op.
- Activiteiten in zwembad, natuur en fitnesscentrum zijn zeer geschikt voor mensen met COPD.
- De fysiotherapie biedt verschillende mogelijkheden om verantwoord te bewegen: Fysiofit en 70+ en fit

Starten met bewegen

Als u geruime tijd niets gedaan heeft, is het lastig om te beginnen. Hierbij kan de fysiotherapeut u helpen. Als u een afspraak maakt met de fysiotherapeut vindt eerst een intake plaats. Tijdens dit gesprek worden uw persoonlijke doelen besproken en er wordt een conditietest gedaan. Aan de hand van deze gegevens wordt er voor u een specifiek programma opgesteld.

LET OP

Fysiotherapie wordt niet vergoed vanuit uw basisverzekering, wel als u aanvullend verzekerd bent. Het aantal behandelingen dat vergoed wordt verschilt per zorgverzekeraar en polis.

Afspraak maken

Voor het maken van een afspraak met een fysiotherapeut kunt u bellen met de assistente van de fysiotherapie.

U kunt zich ook aanmelden via de website.

Meer informatie

Voor meer informatie over Fysiofit en 70+en fit kunt u bellen met de assistentes van de fysiotherapie of kijken op de website.

Februari 2019

Locaties

Gezondheidscentrum Drie Meren
Hankstraat 1
2134 DT Hoofddorp

Gezondheidscentrum Floriande
Waddenweg 1
2134 XL Hoofddorp

Gezondheidscentrum Overbos
Muiderbos 212
2134 SZ Hoofddorp

Bereikbaarheid

Alle locaties zijn dagelijks geopend, locatie Floriande tevens op dinsdag- en donderdagavond.

Voor afspraken & informatie kunt u bellen naar het centrale nummer:
023 - 554 06 10.

Bij afwezigheid kunt u ten alle tijden een bericht inspreken en wordt u terug gebeld.

een mail sturen naar:

fysio@gchaarlemmermeer.nl

afspraakfysio@gchaarlemmermeer.nl

Informatie en online aanmelden via de website:

www.gchaarlemmermeer.nl

www.afspraakfysio.nl

