

10. Luchtwegenproblemen beperken met bewegen

Klachten beperken

Als u zich inspant en dat leidt tot benauwdheid en hoestbuien, is het begrijpelijk dat u lichamelijke activiteiten liever mijdt. Maar als u chronische bronchitis of longemfyseem heeft, kortweg COPD, is het extra belangrijk dat uw conditie niet in een neerwaartse spiraal terechtkomt. Als u minder beweegt, zullen klachten juist eerder optreden en uw mogelijkheden steeds verder afnemen. Dat is jammer, want uw fysiotherapeut kan u leren hoe u door beweging uw klachten zoveel mogelijk beperkt.

Leren leven met COPD

COPD is een aandoening die niet genezen kan worden. U moet ermee leren leven, net als de mensen om u heen. Dat is, zeker in het begin, heel emotioneel en levert veel onzekerheid op. Neem de klachten serieus en zorg voor een goede behandeling. Daarbij werken veelal uw huisarts, specialist, fysiotherapeut, gespecialiseerde verpleegkundige en/of thuiszorg samen. In deze folder leest u meer over wat fysiotherapie voor u kan betekenen: minder hoesten, beter ademen en verantwoord bewegen. Samen met uw fysiotherapeut, de deskundige van het dagelijks bewegen, leert u zo goed mogelijk om te gaan met COPD.

Achtergrondinformatie

Tot voor kort gold de verzamelnaam CARA voor astma, longemfyseem en chronische bronchitis. Bij alledrie is sprake van ontstekingen van de luchtwegen, maar de oorzaak en behandeling bij astma zijn dusdanig anders dat de term CARA steeds minder wordt gebruikt. Nu wordt voor chronische bronchitis en emfyseem de afkorting COPD gehanteerd.

Wat is COPD?

COPD is een langdurige ontsteking van het slijmvlies van de luchtwegen. Deze begint vaak met extra slijmvorming. Later beschadigt de ontsteking de longen. Kleine luchtwegen verliezen hierdoor op den duur hun stevigheid en de longen worden minder rekbaar. Verkoudheid, luchtweginfecties of prikkelende lucht, zoals rook, verergeren de ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen.

Klachten

Typerend zijn veel en moeilijk hoesten en slijm opgeven. Veel mensen schamen zich daarvoor. Ook heeft u een piepende ademhaling en wordt u snel benauwd bij inspanning. Patiënten met COPD hebben vaak luchtweginfecties, die bovendien relatief langer duren. Dit kan grote beperkingen opleveren, thuis en op het werk.

Problemen met ademhaling

Inademen gaat meestal wel, maar vooral uitademen levert het grootste probleem op. Als u zich inspant gaat u sneller ademen. Daardoor kan de druk in de borstkas te groot worden voor de kleine, minder stevig geworden luchtwegen, waardoor ze dichtklappen. De ademhaling wordt kort en oppervlakkig. Ook de zogenaamde hulpademhalingsspieren gaan meedoen om toch voldoende zuurstof binnen te krijgen. Ademen kost dan echter veel energie en u wordt snel benauwd. Bij beginnend COPD merkt u dat tijdens zwaardere lichamelijke inspanning zoals fietsen

tegen de wind in of hard lopen. Als COPD verergert, wordt u al benauwd bij traplopen of stevig wandelen.

Wat is de oorzaak van COPD?

Verreweg de belangrijkste oorzaak van COPD is (mee)roken. Rook veroorzaakt een lang aanhoudende ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. Langdurig werken in een omgeving met bijvoorbeeld veel steen- en metaalstofdeeltjes in de lucht kan eveneens tot een ontsteking leiden. De beschadiging van het slijmvlies verergert geleidelijk waardoor klachten vaak pas na het 40ste levensjaar merkbaar worden. Verder kunnen factoren zoals luchtverontreiniging en erfelijkheid een rol spelen.

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

Fysiotherapie kan bijdragen aan een effectievere manier om slijm op te hoesten, een betere ademhaling en helpen om uw conditie op peil te houden.

Hoesten

Mensen met COPD hoesten veel om slijm kwijt te raken. Bij sommigen zijn de longen echter minder stevig en werkt hoesten juist averechts. De fysiotherapeut leert u een methode om zo effectief mogelijk slijm op te geven. Hierdoor komt u ook sneller van luchtweginfecties af.

Ademen

Als u moeite heeft met ademen, leert u van de fysiotherapeut een betere ademhaling die u toe kunt passen als u zich inspant. Zo houdt u activiteiten langer vol en krijgt u er ook weer meer plezier in.

Conditie

Ook kan de fysiotherapeut u deskundig begeleiden bij het verbeteren of op peil houden van uw conditie. Wellicht vindt u dit moeilijk of durft u zich niet goed in te spannen omdat u steeds benauwd wordt. De fysiotherapeut kan u uitleggen wat u juist wel en wat u beter niet kunt doen. In overleg en afgestemd op uw situatie stelt de fysiotherapeut een trainingsprogramma op ter verbetering van uw conditie. Eventueel krijgt u ook specifieke oefeningen voor bijvoorbeeld uw ademspieren en arm- of beenspieren. Uiteraard moet u voor 100% uw best doen, maar dan is het resultaat er ook naar: uw klachten zullen verminderen. Uw zelfvertrouwen groeit en u kunt daarna ook zelf meer gaan bewegen.

Blijven bewegen

Of het verbeteren van uw conditie nu weken of maanden duurt, het is noodzakelijk dat u na de behandeling zelfstandig verder gaat met de nodige beweging. Uw fysiotherapeut geeft u hierover advies. U kunt bijvoorbeeld gewoon gaan sporten bij een sportvereniging. Wanneer uw arts of fysiotherapeut dit afraadt, is er nog de mogelijkheid om te sporten (o.a. zwemmen) via het Astma Fonds. Hier kunt u op een verantwoorde manier uw conditie op peil houden, ook weer onder leiding van een fysiotherapeut. Bovendien ontmoet u mensen die leven met dezelfde beperkingen als uzelf en dat kan leerzaam, stimulerend en troostrijk zijn.

Verwijzing en vergoeding

Informeer voor een fysiotherapeutische behandeling bij uw huisarts, fysiotherapeut of

specialist. Over de vergoeding van de behandeling kunt u de informatie van uw ziekenfonds of particuliere ziektekostenverzekeraar raadplegen.

Wat kunt u zelf doen aan COPD?

Wie het snel benauwd krijgt, zal geneigd zijn zich minder in te spannen. Dat heeft echter een averechts effect. Minder bewegen verslechtert de conditie waardoor klachten eerder optreden. Werk dus aan uw conditie, beweeg verantwoord en blijf zo mogelijk sporten, al dan niet begeleid door een fysiotherapeut. En in de eerste plaats: leef een rookvrij leven.

Stoppen met roken

Voorkom verdere schade aan uw longen. Stoppen met roken is veruit de belangrijkste stap, want daardoor verergert de ziekte minder snel. Ook als u al jaren rookt, is stoppen echt zinvol. Voor ondersteuning kunt u terecht bij uw huisarts en bij Stivoro (zie www.stivoro.nl). Vermijd verder rokerige omgevingen en houd uw eigen huis uiteraard rookvrij.

Bewegen

Probeer in een zo goed mogelijke conditie te blijven. Voldoende bewegen is voor iedereen goed, maar voor mensen met COPD onmisbaar. Elke dag een stevige wandeling, fietsen of zwemmen is genoeg om uw conditie op peil te houden. Door beweging raken uw spieren getraind en hebben ze geleidelijk minder zuurstof nodig. Dit zorgt ervoor dat u minder benauwd wordt. Bovendien is beweging goed tegen de bijwerkingen van bepaalde medicijnen, zoals (inhalatie-)corticosteroiden, die kunnen leiden tot zwakkere spieren en botontkalking.

Sporten

Als u al sport, kunt u daar het beste mee doorgaan. Wilt u beginnen met sporten, bespreek dit dan met uw arts. Deze kan de toestand van uw longen bekijken, bepalen hoeveel inspanning u aankunt en stuurt u, als dat nodig is, naar de fysiotherapeut voor deskundige begeleiding. Het is belangrijk dat u gestimuleerd wordt om lichamelijke activiteiten te ondernemen.

Gezond eten

Ook een gezond gewicht is noodzakelijk om in goede conditie te komen en te blijven. Als u te zwaar of juist te licht bent of ongezond eet, verslechtert uw conditie. Eet dus gezond, houd uw gewicht in de gaten en neem maatregelen als u aankomt of afvalt.

Medicatie

Ook is het belangrijk dat u uw medicijnen gebruikt zoals voorgeschreven. Medicijnen kunnen de longen niet herstellen, maar zorgen er vaak wel voor dat u minder hoest en minder benauwd wordt. Hierdoor is het makkelijker om iets actiefs te ondernemen.

Advies:

- Stop met roken
- Vermijd meeroken
- Houd uw conditie op peil
- Beweeg voldoende
- Eet gezond en let op uw gewicht

- Verander regelmatig van houding
- Gebruik uw medicijnen goed