

## Waar vindt de training voor mensen met astma/ copd plaats?

De training vindt plaats in de oefenzaal van fysiotherapie Daalmeer aan de Johanna Naberstraat 45

## Wat neemt u mee naar de training?

In verband met blessurepreventie en goede uitvoering van de oefeningen adviseren wij u goede trainingsschoenen (zonder zwarte zolen) en makkelijk zittende (sport)kleding te dragen. Om hygiënische redenen verzoeken wij u altijd een handdoek mee te nemen naar de sportzaal en te trainen met niet buiten gedragen sportschoenen. .

## Waar kunt u zich aanmelden?

U kunt zich aanmelden bij de receptie van onze praktijk, of telefonisch onder telefoonnummer 072-5621477. Er wordt een afspraak gemaakt voor de intake wanneer u een verwijzing fysiotherapie van uw huisarts, met de uitslag van uw laatste longfunctieonderzoek inlevert

## Praktijkgegevens :

De maatschap fysiotherapie Daalmeer is een onderdeel van het gezondheidscentrum Daalmeer. De volgende fysiotherapeuten zijn er werkzaam:

- **Cees Damiaans**, (Sport)Fysiotherapeut
- **Jolanda v.d. Peet**, Fysiotherapeute, Manueel therapeute; tevens gespecialiseerd in Bekken- en Bekkenbodempromblematiek.
- **Kees Krijtenberg** , Kinderfysiotherapeut
- **Gerard Vierbergen**, Psychosomatisch werkend Fysiotherapeut.
- **Anna v.d. Kruijf-Hermans**, Fysiotherapeute
- **Erik v.d. Steen**, Fysiotherapeut, Manueel therapeut, McKenzie therapeut en Handtherapeut
- **Suzan Jansen-Mostert**, Fysiotherapeute, Oedeemtherapeute
- **David Timmermans**, Fysiotherapeut



# Informatiebrochure

## COPD



\* informeer naar de mogelijkheden

Johanna Naberstraat 45  
1827 LB Alkmaar  
072-5621477

[www.fysiotherapiedaalmeer.nl](http://www.fysiotherapiedaalmeer.nl)

## **Beweggroep voor mensen met chronische longklachten**

Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk voor mensen met COPD.

COPD omvat de longaandoeningen chronische bronchitis en longemfyseem. Het kan grote invloed hebben op uw lichamelijke gesteldheid. Vaak hebben mensen met deze aandoening minder energie, minder kracht en gaat de conditie steeds verder achteruit waardoor ze steeds minder kunnen.

Regelmatig bewegen heeft voor iedereen een gunstige invloed op de gezondheid. Bewegen leidt tot een betere conditie, sterkere spieren en botten en een verhoogde fitheid. Voor mensen met COPD is dit van groot belang omdat COPD vaak tot gevolg heeft dat de algemene conditie achteruit gaat. Patiënten hebben veelal de neiging om inspanning te vermijden, waardoor de algemene conditie nog verder achteruit gaat en problemen in het dagelijks functioneren ontstaan.

## **Beweggroep voor mensen met astma/copd**

Voor veel mensen met COPD is voldoende bewegen dus niet vanzelfsprekend. Speciaal voor deze groep mensen bestaat er de mogelijkheid om onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut van Fysiotherapie Daalmeer, die gespecialiseerd is in het begeleiden van COPD-patiënten, een specifiek trainingsprogramma te volgen. Dit trainingsprogramma is dusdanig samengesteld dat het de algemene conditie van mensen met COPD kan verbeteren. .

Daarnaast wordt u specifieke voorlichting gegeven, waardoor u beter in staat zal zijn om ondanks de COPD goed te kunnen functioneren. De training vindt plaats in groepsverband.

### **De intake**

Na verwijzing van de huisarts, praktijkondersteuner of longarts zal aan de hand van een intake worden vastgesteld hoe uw trainingsprogramma er uit zal gaan zien.

Om uw beginniveau te bepalen is een uitslag van het longfunctieonderzoek (spirometrie) nodig. Deze uitslag geeft uw arts met de verwijzing mee. Tijdens de intake wordt vastgesteld wat voor u de beste manier van trainen is. Ook krijgt u instructies over hoe u de oefeningen het beste kunt uitvoeren.

### **De training**

De training bestaat uit een combinatie tussen een cardiotraining waarbij uw hart- long uithoudingsvermogen verbeterd wordt en duurtraining op fitnessapparatuur waarbij het lokale spieruithoudingsvermogen verbeterd wordt.

Tijdens de trainingen wordt u begeleidt door een gespecialiseerd fysiotherapeut en zal aan de hand van de ernst van uw longobstructie regelmatig uw saturatie (zuurstof verzadiging in het bloed) gemeten worden.

Na dertien weken worden in een evaluatie gesprek uw vorderingen besproken met de begeleidend fysiotherapeut.

## **Hoe vaak vindt de training voor mensen met astma/copd plaats?**

Het is bekend dat lichamelijke activiteit voor een langere tijd met een bepaalde regelmaat moet plaatsvinden om de meeste gezondheidseffecten te bereiken. Daarvoor spreken we met u af dat u twee keer per week een uur onder onze begeleiding komt trainen voor een periode van 13 weken. Na afloop van deze trainingsperiode kunt u besluiten om door te trainen in één van onze medische fitness groepen. Óók deze groepen staan onder begeleiding van een fysiotherapeut. Op deze manier is het mogelijk om uw gezonde bewegingsgedrag voort te zetten.

