

## 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, begeleiding Diabetes
- **Jolanda v.d. Peet**, Fysiotherapeute, Manueel therapeute, tevens gespecialiseerd in Bekken- en Bekkenbodempromblematiek, Dry Needling en behandeling van myofasciale triggerpoints, junior echografist
- **Gerard Vierbergen**, Psychosomatisch werkend Fysiotherapeut en behandeling van myofasciale triggerpoints
- **Erik v.d. Steen**, Fysiotherapeut, Manueel therapeut, McKenzie therapeut en handtherapeut.
- **Suzan Jansen- Mostert**, Fysiotherapeute, Oedeemtherapeute
- **David Timmermans**, Fysiotherapeut en behandeling van claudicatioklachten via het claudicationet, Dry Needling
- **Merel Duijn**, fysiotherapeute, begeleiding COPD
- **Marlies Roskam**, fysiotherapeute en handtherapeute



**FYSIOTHERAPIE**  
GEZONDHEIDSCENTRUM  
DAALMEER

## Informatiebrochure

### COPD



**Johanna Naberstraat 45**

**1827 LB Alkmaar**

**tel 072-5621477**

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

**[Praktijk@fysiotherapiedaalmeer.nl](mailto:Praktijk@fysiotherapiedaalmeer.nl)**

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

Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk voor mensen met COPD en Astma.

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.

### **De intake**

Na verwijzing van de huisarts, praktijkondersteuner of longarts zal er een fysiotherapeutisch intakegesprek plaatsvinden. Om uw beginniveau te bepalen is een uitslag van het longfunctieonderzoek (spirometrie) nodig. Deze uitslag geeft uw arts met de verwijzing mee. Aan de hand van het intakegesprek en een aantal fysieke testen zal er een behandelplan op maat worden gemaakt.

### **Fysiotherapeutische behandeling**

De behandeling richt zich o.a. op:

- Bewegadvies
- Deskundig begeleid trainingsprogramma (voornamelijk: verbeteren algeheel uithoudingsvermogen en spieruithoudingsvermogen van de grote spiergroepen)
- Verbeteren van ademhalings technieken
- Mucus klaring
- Ontspanningstechnieken

### **Bewegadvies**

De fysiotherapeut zal een bewegadvies geven.

## **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.

### **Patiënten ervaringen:**

‘Mijn conditie is verbeterd en ik heb weer plezier in het ondernemen van activiteiten met de kleinkinderen.’

‘Ik heb voldoende energie om mijn vrijwilligerswerk weer op te pakken en ik kan nu beter mijn grenzen aangeven.’

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

Het is bekend dat lichamelijk 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.

