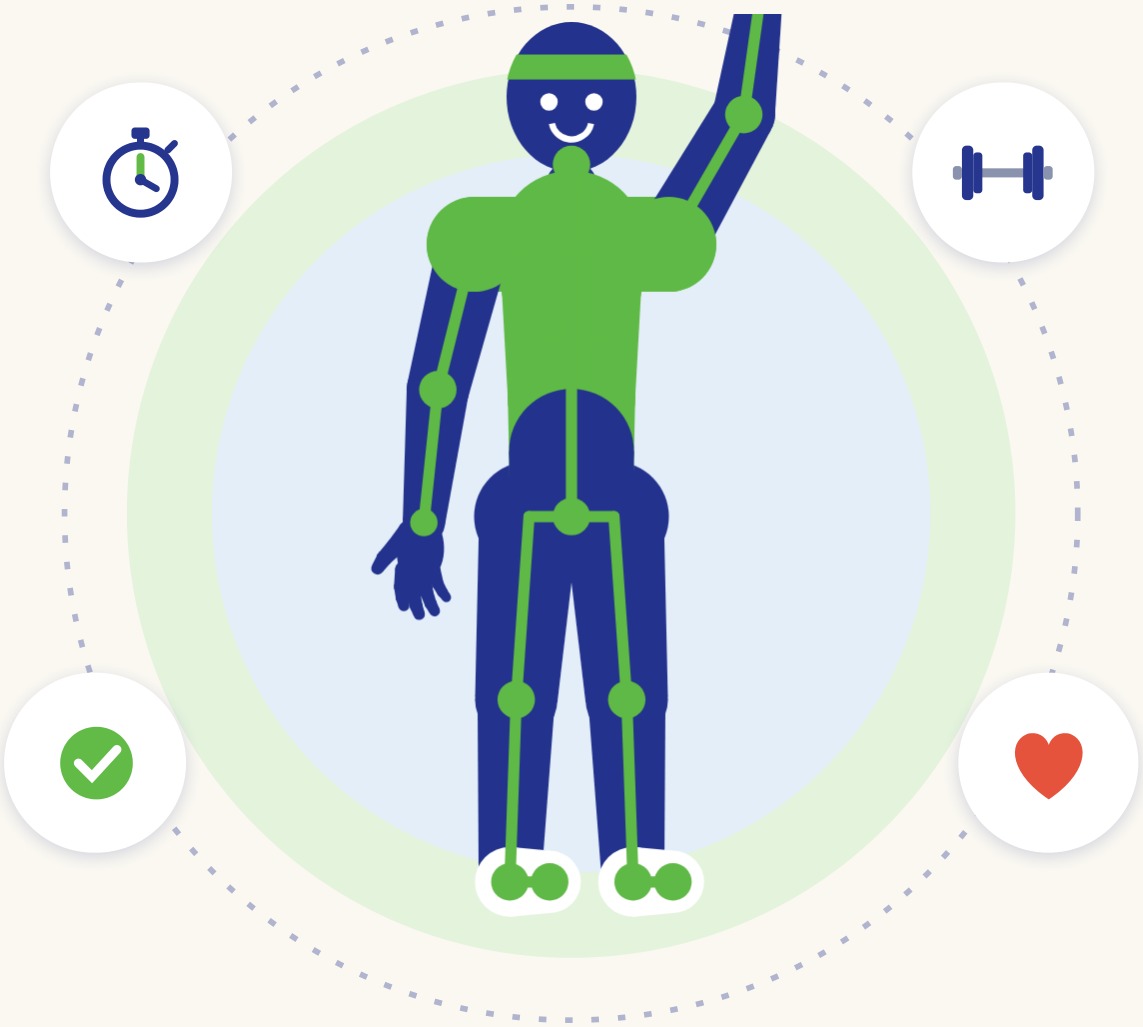
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Ademen met Toppie

Beter leven met COPD.
Ademhaling, energie en conditie, uitgelegd door de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



ADEMEN · ENERGIE · CONDITIE · ZELF REGIE

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Met COPD kunt u meer dan u misschien denkt. Dit boek helpt u om beter te ademen, uw energie slim te verdelen en fitter te worden.

1 Wat is COPD? p. 3

2 Ademen met getuite lippen p. 4

3 Benauwd? Zo houdt u rust p. 5

4 Slijm kwijtraken p. 6

5 Energie sparen p. 7

6 Fitter worden p. 8

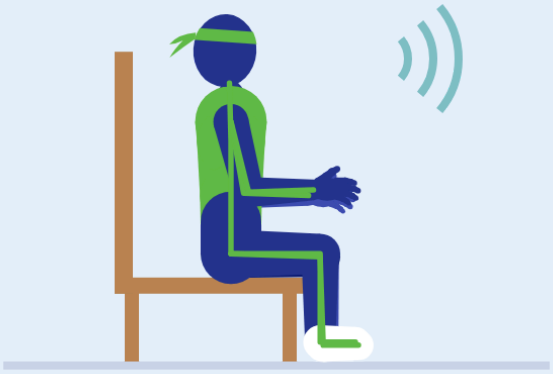
7 Gezond leven met COPD p. 9

8 Mijn beweegweek p. 10

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

WAT IS COPD?

Bij COPD zijn de longen en luchtwegen blijvend beschadigd. Daardoor komt er moeilijker lucht in en uit.



1. **SMALLERE LUCHTWEGEN**
   De luchtwegen zijn ontstoken en vernauwd. Er ontstaat meer slijm.
2. **MINDER REK**
   De longblaasjes zijn minder elastisch. De lucht komt minder goed naar buiten.
3. **SNELLER BENAUWD**
   Vooral bij inspanning raakt u sneller buiten adem.
4. **DE CIRKEL**
   Benauwd, dus minder bewegen, dus minder conditie, dus nog sneller benauwd.

WAT HELPT

Stoppen met roken, uw medicijnen goed gebruiken en regelmatig bewegen.

BEWEGEN MAG

Een beetje buiten adem raken bij oefenen is niet gevaarlijk. Het hoort erbij.

ONTHOUD COPD gaat niet over, maar u kunt wel veel doen om fitter te worden en minder last te hebben.

COPD

ADEMEN MET GETUITE LIPPEN

Deze techniek helpt de lucht beter uit uw longen te laten stromen. Fijn bij inspanning en bij benauwdheid.



1

ADEM IN DOOR DE NEUS

Rustig, tel tot 2.

2

TUIT UW LIPPEN

Alsof u een kaarsje zachtjes wilt laten flakkeren.

3

BLAAS LANGZAAM UIT

Tel tot 4. De uitademing is twee keer zo lang als de inademing.

4

HERHAAL

Een paar minuten, of zo lang als nodig.

BIJ INSPANNING

Adem uit met getuite lippen tijdens het zware deel, zoals traplopen of tillen.

OEFEN ALS U RUSTIG BENT

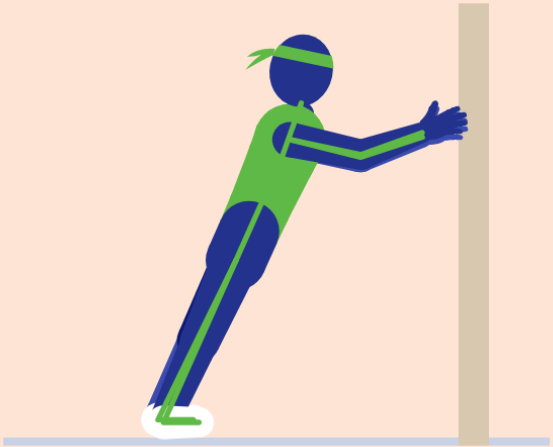
Dan gaat het vanzelf als u het nodig heeft.

ONTHOUD Uitademen is bij COPD belangrijker dan inademen. Wie goed uitademt, kan vanzelf beter inademen.

COPD

BENAUWD?
ZO HOUDT U RUST

Benauwdheid is naar, maar het gaat weer over. Met deze stappen krijgt u er meer grip op.



1

STOP EN STEUN

Leun met uw armen op een tafel, aanrecht of uw knieën. Dat geeft uw ademspieren ruimte.

2

GETUITE LIPPEN

Adem langzaam uit met getuite lippen.

3

LAAT UW SCHOUDERS ZAKKEN

Spanning in de schouders maakt ademen zwaarder.

4

GEBRUIK UW MEDICIJNEN

Volgens het plan van uw huisarts of longverpleegkundige.

EEN LONGAANVAL?

Veel benauwder dan normaal, meer of gekleurd slijm, of koorts? Neem contact op met uw huisarts.

HEEL ERNSTIG BENAUWD?

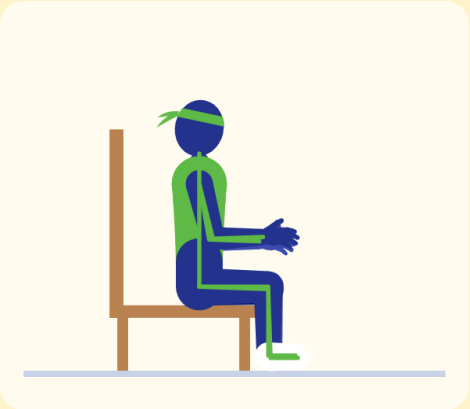
Bel 112 als u niet meer kunt praten of blauwe lippen krijgt.

ONTHOUD Vraag uw huisarts of longverpleegkundige om een longaanval-actieplan. Dan weet u precies wat u moet doen.

COPD

SLIJM KWIJTRAKEN

Slijm in de longen maakt ademen zwaarder. Met deze tips komt het makkelijker los.



TIP VAN TOPPIE

"Huffen is hoesten zonder dat het pijn doet."

HUFFEN

Adem in, en blaas krachtig uit met open mond, alsof u een spiegel laat beslaan.

DAARNA ÉÉN KEER HOESTEN

Als het slijm hoog zit. Niet blijven doorhoesten.

DRINK GENOEG

Dat maakt het slijm dunner.

BEWEGEN HELPT

Wandelen of fietsen maakt slijm vaak vanzelf los.

RECHTOP ZITTEN

Onderuitgezakt zitten drukt op uw longen.

LET OP DE KLEUR

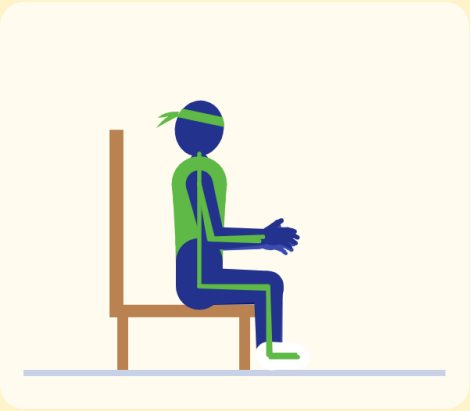
Wordt het slijm geel of groen? Meld het bij uw huisarts.

TIP Uw fysiotherapeut van Fysio Topfit leert u de huftechniek die het best bij u past.

COPD

ENERGIE SPAREN

Met slim plannen houdt u meer energie over voor de dingen die u leuk vindt.



TIP VAN TOPPIE

"Liever vaak een beetje dan één keer te veel."

PLAN UW DAG

Wissel zware en lichte taken af, met rustmomenten ertussen.

ZITTEN WAAR HET KAN

Groente snijden of afdrogen kan prima zittend.

SPULLEN BINNEN BEREIK

Zet veelgebruikte dingen op heuphoogte. Dat scheelt bukken en reiken.

DOUCHE SLIM

Gebruik een douchestoel en een badjas in plaats van afdrogen.

NEEM UW TIJD

Haast maakt benauwd. Begin op tijd.

VRAAG HULP

Laat zware klussen aan anderen over, en houd energie over voor wat u blij maakt.

TIP Energie sparen is geen luiheid. Het is slim omgaan met wat u heeft.

COPD

FITTER WORDEN

Bekijk de filmpjes

Training is een van de beste behandelingen bij COPD. U wordt er fitter en mind[illegible] van.

OEFENINGEN MET TOPPIE



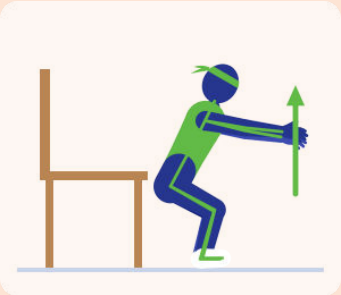
1. FIETSEN

Op de hometrainer of buiten. Begin met 5 tot 10 minuten en bouw op.



2. WANDELEN

In een rustig tempo. Neem pauzes als dat nodig is.



3. OPSTAAN UIT EEN STOEL

Voor sterke benen. 3 keer 10, adem uit tijdens het opstaan.

HOE ZWAAR?

Op een schaal van 0 tot 10 mag de benauwdheid tijdens het oefenen ongeveer een 4 tot 5 zijn.

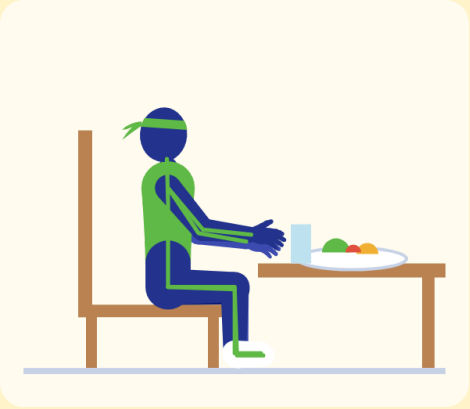
IN EEN GROEP

Fysio Topfit heeft een COPD-groep. Samen oefenen motiveert en is gezellig.

ONTHOUD Oefentherapie bij COPD wordt vaak vergoed uit de basisverzekering. Meestal heeft u wel een verwijzing nodig.

GEZOND LEVEN MET COPD

Uw leefstijl heeft veel invloed op hoe het met uw longen gaat.



TIP VAN TOPPIE

"Elke dag zonder roken is winst voor uw longen."

STOP MET ROKEN

Het belangrijkste wat u kunt doen. Uw huisarts kan helpen.

EET GOED

Bij COPD verbruikt u meer energie. Afvallen zonder dat u het wilt? Meld het.

KLEINE MAALTIJDEN

Met een volle maag ademt u zwaarder. Eet liever vaker iets kleins.

GRIEPPRIK

Vraag uw huisarts naar de griepprik en andere vaccinaties.

MEDICIJNEN

Gebruik uw puffers zoals afgesproken. Laat uw inhalatietechniek controleren.

ONTSPANNING

Spanning maakt ademen zwaarder. Plan rustmomenten in.

TIP U bent niet alleen. Uw huisarts, longverpleegkundige en de fysiotherapeut van Fysio Topfit werken samen.

COPD

MIJN BEWEEGWEEK

Schrijf elke dag op wat u heeft gedaan en hoe benauwd u was (0 tot 10).

Dag	Wat heb ik gedaan?	Minuten	Benauwd (0-10)
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

WAT MERK IK?

TIP Neem deze week mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Ademen met Toppie