

## **FYSIOTHERAPIE**

Een longaandoening gaat vaak gepaard met een verminderd inspanningsvermogen. De fysiotherapeut kan hiervoor bij uw behandeling betrokken worden. In deze folder leest u wat *fysiotherapie* voor u kan betekenen.

## **Wat doet de fysiotherapeut?**

Een longaandoening gaat vaak gepaard met een verminderd inspanningsvermogen. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis kan de fysiotherapeut bij uw behandeling betrokken worden om:

- het ophoesten van slijm (sputum) te bevorderen
- oefeningen en adviezen te geven voor de ademhaling
- uw inspanningsvermogen te trainen
- adviezen te geven voor de thuissituatie

### **1. Het bevorderen van het ophoesten van slijm (sputum)**

De fysiotherapeut leert u technieken om het ophoesten van sputum makkelijker te maken. Ook kan hij het gebruik van hulpmiddelen uitleggen.

Twee ademhalingsoefeningen die u zelf kunt doen:

*Adem zo diep mogelijk in en houdt de adem een paar tellen vast. Adem daarna weer rustig uit. Probeer dit drie keer te doen. Neem steeds even rust tussendoor om weer op adem te komen. Het doel van deze oefening is om lucht achter het sputum te brengen. Dit vergemakkelijkt het ophoesten.*

*Adem diep in en blaas daarna zo lang mogelijk hoorbaar uit tegen getuite lippen. Probeer dit drie keer te doen met de nodige rustpauzes tussendoor.*

### **2. Oefeningen en adviezen voor de ademhaling**

De fysiotherapeut kan worden ingeschakeld als u problemen heeft met:

- de controle over de ademhaling
- de opvang van benauwdheid

Het aanleren van een efficiënte ademhaling vermindert benauwdheid en kortademigheid. Aandachtspunten van de fysiotherapeut zijn:

- verbetering van het adempatroon in de rustsituatie
- verbetering van het adempatroon bij inspanning
- opvang van benauwdheid door houding en ademhaling
- inzicht in de oorzaken van benauwdheid

### **3. Trainen van het inspanningsvermogen**

Een longaandoening gaat vaak gepaard met een verminderd inspanningsvermogen. Dagelijkse handelingen als wassen, douchen en kleine stukjes lopen kunnen al een zware belasting vormen. De fysiotherapeut richt zich op:

- verbetering/behoud van de spierkracht
- verbetering/behoud van het uithoudingsvermogen met een oefenprogramma of fitness
- na bedrust weer lopen en traplopen
- instructie en aanvraag van hulpmiddelen
- tempoaanpassing
- goede verdeling tussen activiteiten en rust

### **4. Adviezen voor de thuissituatie**

Hierbij komen aan de orde:

- de omgang met uw aandoening
- activiteiten in het dagelijks leven
- sport en bewegen
- begeleiding in de thuissituatie

De fysiotherapeut kan u helpen bij het vinden van een gespecialiseerde fysiotherapeut bij u in de buurt. Indien nodig wordt een overdracht geschreven.

### **Heeft u nog vragen?**

Als u nog vragen heeft, kunt u zich altijd wenden tot de verpleegkundige of uw behandelend arts.

### **Telefoonnummer**

Afdeling Longrevalidatie: (024) 68 59 530

