

COPD

Kortademigheid, veranderd adempatroon, hoesten, opgeven van slijm ... COPD. Wat is COPD en wat heeft Oefentherapie Cesar en Mensendieck u te bieden?

Wat is COPD, emfyseem, chronische bronchitis?

COPD betekent letterlijk 'chronic obstructive pulmonary disease', dat wil zeggen: chronische obstructieve longaandoeningen. Het gaat hier om een situatie waarbij de luchtstroom naar en van de longen niet onbelemmerd kan plaatsvinden. Dit kan het gevolg zijn van chronische bronchitis of emfyseem.

Chronische bronchitis

Bij chronische bronchitis zijn de luchtwegen vernauwd door een ontsteking. Het slijmvlies waarmee de luchtwegen aan de binnenkant bekleed zijn, kan door de ontsteking opzwellen en er kan meer slijm worden gevormd dan normaal. De luchtwegen worden bij chronische bronchitis gevoeliger voor bijvoorbeeld tabaksrook, mist, koude lucht, stoffen als chloor en ammoniak en allerlei geuren.

Emfyseem

Een langdurige ontsteking van het longweefsel (bronchitis) kan uiteindelijk leiden tot beschadiging: emfyseem. Wanneer het elastische steunweefsel van de longen versneld wordt afgebroken (als gevolg van bijvoorbeeld roken of werken in een stoffige omgeving) kunnen de longblaasjes slap en minder rekbaar worden. Ook het aantal longblaasjes kan afnemen. Het resultaat kan kortademigheid zijn.

Aanleg en omgeving

Waarom krijgt de één wel COPD en de ander niet? Dat weten we niet precies, maar het is wel duidelijk dat aanleg een rol kan spelen bij de verhoogde gevoeligheid van de luchtwegen. De wisselwerking tussen deze aanleg en invloeden uit de omgeving bepaalt of iemand klachten krijgt. Roken is zo'n factor die sterk bijdraagt aan het ontstaan van COPD.

Klachten

Heeft u COPD, dan is het mogelijk dat u vaak hoest of slijm opgeeft. Het kan zijn dat u eerder moe bent. U kunt kortademig worden of met een piepend geluid ademen, meestal bij inspanning, maar soms ook in rust. Bij de meeste mensen met COPD treedt deze kortademigheid alleen op bij zware lichamelijke inspanning, zoals hardlopen en zwaar lichamenlijk werk, maar sommigen kunnen ook al buiten adem raken bij trappenlopen, stevig wandelen of zelfs soms bij wassen en aankleden. Het is logisch dat dit gevolgen heeft voor uw dagelijkse bezigheden, sport en hobby's. De ene dag kunt u zich beter voelen dan de andere. De klachten kunnen wisselen en zijn vaak 's nachts en 's morgens erger en de oefentherapeut Cesar/Mensendieck kan u daarbij helpen.

Oefentherapie
Cesar/Mensendieck

De oefentherapeut Cesar/Mensendieck leert u oefeningen om de klachten die het gevolg zijn van COPD te verminderen. Het is van belang dat u uw manier van ademen verbetert en uw dagelijkse houdingen en bewegingen bij uw adempatroon aanpast. U kunt uw klachten positief beïnvloeden door voldoende te bewegen binnen uw mogelijkheden en grenzen. De oefentherapeut Cesar/Mensendieck begeleidt u in het vinden van een evenwicht tussen wat u doet (belasting) en wat uw lichaam aankan (belastbaarheid).

Wat houdt een behandeling in?

De behandeling door een oefentherapeut Cesar/Mensendieck is erop gericht u te leren zo goed mogelijk om te gaan met uw lichamelijke mogelijkheden en beperkingen:

- u leert een geschikte ademtechniek aan;
- u leert houdingen en bewegingen aan die het ademen vergemakkelijken;
- u leert een geschikte hoest-/huftechniek om het ophoesten van slijm gemakkelijker te maken;
- u wordt u bewust van uw houding en bewegingen en leert uw ademtechniek tijdens dagelijkse houdingen en bewegingen beter te gebruiken;
- u werkt aan een verbetering van uw conditie;
- u leert ontspannen;
- u krijgt informatie, advies en begeleiding;
- u leert hoe u zelf uw klachten kunt verminderen.

Groepsbehandeling

U kunt na de individuele therapie deelnemen aan groepsbehandeling als die in uw omgeving georganiseerd wordt, of gaan sporten (aangepast) bij een sportclub. Het doel van groepsbehandeling is het verder verbeteren van ademtechniek, ontspanning en houding en bewegingsgewoonten. De oefentherapeut Cesar/Mensendieck geeft de groep gerichte begeleiding en ondersteuning. U ontmoet ook anderen die dezelfde klachten hebben. Deelname aan een oefen- of sportgroep kan helpen om de discipline van regelmatig oefenen op te brengen, vol te houden en uw conditie te verbeteren. Met een goede conditie heeft u meestal minder last van uw aandoening. Als u al een sport beoefent is het prima om daarmee door te gaan. Als u wilt beginnen met sporten, kunt u dat het beste eerst met uw huisarts of specialist bespreken. Voor beweegmogelijkheden verwijst het Astma Fonds naar www.30minutenbewegen.nl.

Een oefentherapeut Cesar/Mensendieck kan ook groepslessen geven om de conditie op peil te houden.

Verwijzing en vergoeding

Voor de behandeling kunt u ook zonder verwijzing van de huisarts of specialist naar een oefentherapeut Cesar/Mensendieck.

De behandelingen kunnen individueel of in een groep (groepsbehandeling) plaatsvinden. Zowel de individuele behandeling als de groepsbehandeling wordt vergoed door de zorgverzekeraars (aanvullende verzekering).

De kosten voor groepslessen zijn voor eigen rekening.

Nadere informatie

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een oefentherapeut Cesar/Mensendieck in uw omgeving. Kijkt u daarvoor op www.oefentherapeut.nl in de praktijkzoeker of belt u met de beroepsorganisatie (Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck).

Adressen

- Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)
Kaap Hoorndreef 54
3563 AV Utrecht
tel: 030-26 256 27
info@vocm.nl
www.vocm.nl
www.oefentherapeut.nl
- Telefoongids/Gouden Gids (www.goudengids.nl)
Onder de O van Oefentherapeut Cesar/Mensendieck of
de C/M van Cesar/Mensendieck Oefentherapie

www.kiesbeter.nl
- Nederlands Astma Fonds
tel: 033-43 41 212
www.astmafonds.nl
info@astmafonds.nl