



Groepsfysiotherapie COPD **Bewegen bij longproblematiek**

COPD is een chronische obstructieve longziekte. Hoewel COPD niet te genezen is, zijn de klachten met een optimale behandeling wel te verlichten. Stoppen met roken is de meest doeltreffende stap om het verergeren van deze ziekte te vertragen. De meest voorkomende symptomen bij COPD zijn: kortademigheid bij inspanning of rust, benauwdheidsklachten, overmatig hoesten, slijmvorming, krachtsvermindering en continue vermoeidheid. De kwaliteit van leven kan hierdoor fors achteruitgaan, doordat diverse activiteiten niet meer normaal uitgevoerd kunnen worden. Door het vermijden van inspanningen komt een COPD-er in een negatieve spiraal terecht en nemen conditie, spierkracht en weerstand af zodat de kans op een longontsteking, ziekenhuisopname of verdere achteruitgang toeneemt.

Het is voor het functioneren van de longpatiënt van groot belang dat zijn of haar conditie en spierkracht op een zo hoog mogelijk niveau blijft. Een goede ademhalingstechniek in rust en tijdens inspanningen is van groot belang. Dit kunt u bereiken door te trainen in een van onze longgroepen. Het programma start met een intake waarbij gekeken wordt naar uw persoonlijke omstandigheden, uw fitheid en uw doelstellingen. Aan de hand van deze gegevens wordt een persoonlijk trainingsprogramma opgesteld. Misschien is oefenen in het verwarmde water, een afspraak bij de diëtiste of ergotherapie zinvol voor u. De lessen worden gegeven door ervaren fysiotherapeuten met extra nascholing op het gebied van COPD. Het lotgenoten contact speelt een belangrijke rol tijdens de trainingen.

Voor meer informatie met betrekking tot mogelijkheden, tijden en vergoedingen kunt u terecht bij een van onze medewerkers aan de balie of uw fysiotherapeut.



Groepsfysiotherapie COPD Bewegen bij longproblematiek

Correspondentie:

Benatzkystraat 38 5011 ED Tilburg
info@fysiosport-mb.nl
www.fysiosport-mb.nl
Telefoon 013-5470257

Vestigingen:

Benatzkystraat 38 Tilburg
Beethovenlaan 330 Tilburg
Slibbroek 8 Hilvarenbeek

Ergotherapie:

Aanwezig op al onze vestigingen

