



INSPIRATIEBROCHURE

KAN LONGFYSIOTHERAPIE HELPEN BIJ COPD ALS U SNEL BENAUWD WORDT TIJDENS LOPEN, FIETSEN OF TRAPLOPEN?

Ja, longfysiotherapie kan helpen bij COPD als u snel benauwd wordt tijdens lopen, fietsen of traplopen.

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

IN EEN OOGOPSLAG

DE BELANGRIJKSTE INZICHTEN

Ja, longfysiotherapie kan helpen bij COPD als u snel benauwd wordt tijdens lopen, fietsen of traplopen.



01

WAAROM U BIJ COPD JUIST TIJDENS BEWEGEN SNELLER BENAUWD

Veel mensen met COPD merken het vooral bij gewone dingen: een stuk lopen, de trap op gaan, tegenwind op de fiets of doorlopen als u haast heeft.

02

KORT ANTWOORD OP DE HOOFDVRAAG

Als u met COPD snel benauwd wordt bij lopen, fietsen of traplopen, kan longfysiotherapie zinvol zijn.

03

WAT EEN LONGFYSIOTHERAPEUT MEESTAL ONDERZOEKT

Bij inspanningsgebonden benauwdheid is een goede intake belangrijk.

ONDERWERPEN UIT DE BROCHURE

WAAROM U BIJ COPD JUIST

KORT ANTWOORD OP

WAT EEN LONGFYSIOTHERAPEUT

HOE BEHANDELING ER

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

EEN HELDERE AANPAK

Ja, longfysiotherapie kan helpen bij COPD als u snel benauwd wordt tijdens lopen, fietsen of traplopen.



DE AANPAK IN BEELD

“

**HOE BEHANDELING ER
IN DE PRAKTIJK UIT KAN
ZIEN**

01

HOE BEHANDELING ER IN DE PRAKTIJK UIT KAN ZIEN

Longfysiotherapie bestaat meestal uit een combinatie van oefenen, opbouwen en leren doseren. De precieze inhoud hangt af van uw klachten en startniveau.

02

CONDITIE OPBOUWEN

Als lopen of fietsen snel benauwdheid geeft, wordt inspanning vaak stap voor stap opgebouwd.

03

SPIERKRACHT TRAINEN

Bij COPD zijn vooral beenspieren belangrijk voor dagelijkse activiteiten zoals traplopen, opstaan en lopen. Sterkere spieren werken efficiënter.

04

ADEMHALING EN TEMPO LEREN STUREN

Veel mensen gaan bij benauwdheid sneller en hoger ademen.

05

OEFENEN MET HERKENBARE DAGELIJKSE SITUATIES

Goede begeleiding sluit aan op wat voor u lastig is.



DE VOLGENDE STAP

KLAAR VOOR MEER INZICHT?

- ✓ **Waarom u bij COPD juist tijdens bewegen sneller benauwd**
- ✓ **Kort antwoord op de hoofdvraag**
- ✓ **Wat een longfysiotherapeut meestal onderzoekt**

BEKIJK DE WEBSITE

www.fysiovankemenade.nl

Ja, longfysiotherapie kan helpen bij COPD als u snel benauwd wordt tijdens lopen, fietsen of traplopen.