



INSPIRATIEBROCHURE

COPD-HERSTEL IN NUENEN

Conditie en bewegen opbouwen na een COPD-opname.

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

IN EEN OOGOPSLAG

DE BELANGRIJKSTE INZICHTEN

Conditie en bewegen opbouwen na een COPD-opname.



LONGFYSIOTHERAPIE IN NUENEN

01

LONGFYSIOTHERAPIE IN NUENEN

Wie een fysio in Nuenen zoekt na een COPD-opname, heeft baat bij begeleiding die rekening houdt met benauwdheid en vermoeidheid.

02

LONGFYSIOTHERAPIE NA EEN OPNAME VRAAGT OM EEN ANDERE START

Na een opname is de stap terug naar wandelen, traplopen of boodschappen doen vaak groter dan veel mensen verwachten.

03

WAAR LET EEN FYSIOTHERAPEUT OP NA EEN ZIEKENHUISOPNAME

Na een opname is een intake meestal breder dan alleen luisteren naar uw ademhaling.

ONDERWERPEN UIT DE BROCHURE

LONGFYSIOTHERAPIE BINNEN

LONGFYSIOTHERAPIE NA

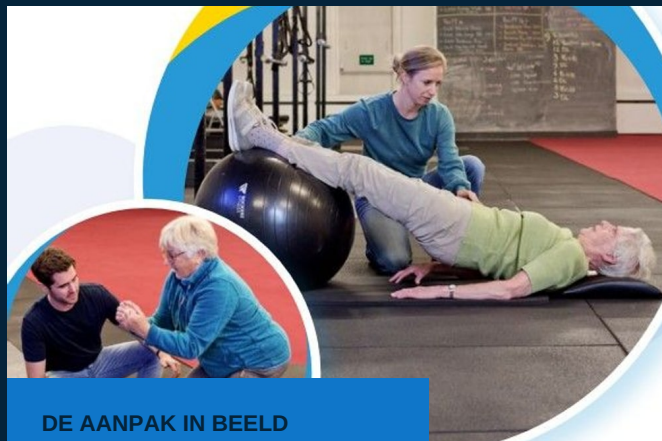
WAAR LET EEN FYSIOTHERAPEUT

WAT LONGFYSIOTHERAPIE NA

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

EEN HELDERE AANPAK

Conditie en bewegen opbouwen na een COPD-opname.



DE AANPAK IN BEELD

“

WAT LONGFYSIOTHERAPIE NA COPD-OPNAME MEESTAL INHOUDT

01

WAT LONGFYSIOTHERAPIE NA COPD-OPNAME MEESTAL INHOUDT

De inhoud van de behandeling verschilt per persoon, maar bestaat vaak uit een combinatie van oefenen, uitleg en opbouw in het dagelijks leven.

02

RUSTIG CONDITIE OPBOUWEN

Vaak wordt begonnen met lichte inspanning die past bij uw niveau van dat moment. Denk aan lopen, fietsen of functionele oefeningen in korte blokken.

03

SPIERKRACHT VERBETEREN

Na een opname kan spierkracht snel afnemen. Dat merkt u vaak aan opstaan uit een stoel, traplopen of langer staan.

04

LEREN OMGAAN MET BENAUWDHEID

Veel mensen gaan na een opname onbewust beweging vermijden uit angst voor kortademigheid.

05

ACTIVITEITEN WEER OPPAKKEN

Het herstel draait niet alleen om trainen. Vaak is de belangrijkste vraag: wat wilt u thuis weer kunnen?



DE VOLGENDE STAP

KLAAR VOOR MEER INZICHT?

- ✓ Longfysiotherapie in Nuenen
- ✓ Longfysiotherapie na een opname vraagt om een andere start
- ✓ Waar let een fysiotherapeut op na een ziekenhuisopname

BEKIJK DE WEBSITE

www.fysiovankemenade.nl

Conditie en bewegen opbouwen na een COPD-opname.