

BEWEGEN

MET COPD

WAAROM, HOEVEEL EN HOE?

COPD (*Chronic Obstructive Pulmonary Disease*) is een chronische longziekte waarbij de luchtwegen ontsteken en vernauwen. Je kan er alsmat moeilijker vrij door ademen. Daarnaast maken je luchtwegen te veel slijm aan waardoor je gaat hoesten. De voornaamste symptomen zijn dus kortademigheid en hoesten. In 90% van de gevallen is roken de hoofdoorzaak.

WAAROM BEWEGEN?

Wie regelmatig beweegt vermindert het risico op het ontwikkelen van COPD.

Roken is een sterke risicofactor: lichaamsbeweging wordt daarom het best gecombineerd met rookstop.

Wanneer je beweegt zal je sneller ademen. Hierdoor kan je kortademig zijn en kunnen je spieren snel vermoeid geraken. Toch kunnen **personen met een stabiele staat van COPD**, door regelmatig te bewegen hun kortademigheid, levenskwaliteit, maximale capaciteit en spierkracht verbeteren.

Personen met een plotse verergering van klachten, beginnen best direct na de verergering met lichaamsbeweging (in de vroege herstelfase dus). Niet alleen om de levenskwaliteit te verbeteren, maar ook om de kans op (her)opname in het ziekenhuis te verkleinen.



BIJ PERSONEN MET **STABIELE COPD** WORDT LICHAAMSBEWEGING AANBEVOLEN OMDAT ER BEWIJS IS DAT HET:

- de levenskwaliteit verbetert,
- de aerobe fitheid verbetert,
- kortademigheid (dyspneu) verbetert en de spierkracht vergroot.

BIJ PERSONEN MET EEN **PLOTSE VERERGERING** IS HET AANBEVOLEN OM MEER TE BEWEGEN IN HET DAGELIJKS LEVEN, GEVOLGD DOOR SPIERVERSTERKENDE ACTIVITEITEN EN AEROBE BEWEGING IN DE VROEGE HERSTELFASE OMDAT ER BEWIJS IS DAT HET:

- de levenskwaliteit verbetert,
- de aerobe fitheid verbetert en
- heropname in het ziekenhuis vermindert.

HOEVEEL BEWEEG JE BEST?

AEROBE LICHAAMSBEWEGING°			OF	SPIERVERSTERKENDE ACTIVITEITEN		
intensiteit	duur min/week	frequentie keer/week	aantal *	herhalingen **	sets ***	sessies/week
Matig °° 	ten minste 150	3-7	8-10	8-12	1-3	2-3
OF						
Hoog °°° 	ten minste 75 min	3-5				
Of een equivalente combinatie van matige en hoge intensiteit.°°°°						

*bv. squats, push-ups... ** aantal keer je de oefeningen doet bv. 10 squats... ***bv. 2 à 3 keer 10 squats... °matig of hoog intensieve beweging waarbij je sneller gaat ademen en je hart sneller slaat. °°Hartslag en ademhaling gaan sneller bv. wandelen of fietsen... °°°Hartslag en ademhaling zijn veel sneller en je zweet bv. stevig doorwandelen of joggen, bergop fietsen, in de tuin werken... °°°°1 min aan hoge intensiteit telt voor 2 min aan matige intensiteit bv. gedurende minstens 90 min/week (30 min 3 dagen/week, waarbij 1/3 aan matige intensiteit en 2/3 aan hoge intensiteit).

Deze hoeveelheid beweging voldoet aan de **algemene beweegaanbevelingen**.

Een bijkomende aanbeveling is dus niet nodig.

WELK SOORT BEWEGING DOE JE BEST?

Er bestaat niet één aanbeveling voor beweging die opgaat voor alle COPD-patiënten. Iedereen is anders. Het is dus niet de bedoeling dat al deze aanbevolen beweging in één keer wordt nagestreefd. **Verantwoord opbouwen en stap voor stap vooruitgaan is de boodschap: elke stap telt!**

11 BEWEEGTIPS

1 GEBRUIK DE BEWEGINGSDRIEHOEK OM TE STARTEN.



2 LAAT JE BEGELEIDEN.

Voorzie eerst een behandeling **op voorschrift van een longarts** en onder begeleiding van een **kinesitherapeut of fysisch arts**. Nadien blijf je best zelfstandig in beweging.

Een **Bewegen Op Verwijzing-coach** kan je hierbij helpen: de coach werkt samen met jou een bewegplan op maat uit met makkelijke manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven. Hierbij motiveert de coach jou om vol te houden en om je beweegdoelen te halen. Vraag ernaar bij je arts.

3 ERG KORTADEMIG? PAS JE BEWEGING AAN!

Bij zware kortademigheid kunnen **aangepaste oefeningen** worden voorzien die het centrale bloedsomloopstelsel niet te veel belasten bv. trainen van één arm of been of flexibiliteitsoefeningen.

4 BEWEEG AAN ÉÉN STUK DOOR OF IN STUKJES

Aerobe lichaamsbeweging (matige of hoge intensiteit) kan **zowel continu als met intervallen** (van 1 à 3 minuten) worden uitgevoerd.

5 LAAG ZUURSTOFGEHALTE? PAS JE BEWEGING AAN!

Ook als het zuurstofgehalte in het bloed te laag is (zuurstofsaturatie <88%) tijdens aerobe beweging, kan de **intensiteit verminderd worden** en kan er met intervallen gewerkt worden.

6 BEWEEG OOK IN HET ZIEKENHUIS

Als je in het **ziekenhuis** belandt door een verergering van de symptomen, is het aanbevolen om ook daar **licht te bewegen**. Denk bijvoorbeeld aan wandelen in de gang.

7 RAADPLEEG EEN DIËTIST BIJ EEN HOGE BMI (TE VEEL LICHAAMSGEWICHT).

8 WANDELHULPMIDDELEN KUNNEN JE HELPEN.

Een rollator bijvoorbeeld kan je helpen om langere afstanden af te leggen en zo de functie van de beenspieren te vergroten.

9 WERK AAN JE ADEMHALING TIJDENS HET BEWEGEN

Pursed Lip Breathing (PLB), een ademhalingsstrategie die vaak spontaan gebruikt wordt door mensen met COPD om kortademigheid te verminderen, kan ook tijdens beweging gebruikt worden.

10 GEVOEL VAN KORTADEMIGHEID EN BEENVERMOEDIGHEID

De meeste mensen met COPD ervaren kortademigheid en beenvermoeidheid tijdens bewegen als **tamelijk licht tot zwaar**.

11 GA EERST BIJ JE HUISARTS LANGS ALS JE...

- een hart- en vaatziekte hebt of er symptomen van vertoont. Je moet daar eerst voor behandeld worden alvorens te starten met een bewegingsprogramma.
- een verhoogd risico hebt op hart- en vaatziekte door diabetes, chronische nierziekte en/of chronische ontstekingsziekten.
- een aanzienlijk verhoogde bloeddruk of cholesterol hebt en/of er meerdere cardiovasculaire risicofactoren zijn.
- beweegt aan hoge intensiteit zonder stapsgewijze aanpassingen aan het intensiteitsniveau tijdens een sessie of tussen sessies.

MEER INFO OVER COPD?

WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE