

**Fysiotherapie**

# **Oefenprogramma voor patiënten met COPD**



Het Antonius Ziekenhuis vormt samen met  
Thuiszorg Zuidwest Friesland de Antonius Zorggroep



Met dit programma kunt u alleen, zelfstandig oefenen. Dit kan in het ziekenhuis en daarna ook thuis. Het kan helpen om achteruitgang van uw conditie door een opname in het ziekenhuis of een slechtere periode thuis te voorkomen. Tien dagen bedrust heeft bij kwetsbare ouderen hetzelfde effect als vijftien jaar spierversuimering. Ouderen die tien dagen in bed liggen, verliezen 11 tot 14 procent van hun spierkracht en 12 procent van zowel hun uithoudingsvermogen als longcapaciteit. Het is dan ook erg belangrijk om te blijven bewegen tijdens een opname. Probeer het dagritme dat u thuis hebt aan te houden, draag zoveel mogelijk uw gewone kleding en ga regelmatig op de bedrand of een stoel zitten.

In het ziekenhuis doet u de oefeningen elke dag. Om conditie te behouden moet u ze daarna thuis minstens 3x per week blijven doen. Probeer het programma een plaats te geven in uw dagelijkse bezigheden.

Per oefening staat standaard een aantal herhalingen vermeld. U kunt het aantal herhalingen aanpassen aan uw eigen mogelijkheden en lichaamstoestand. U kunt een oefening verzwaren door het aantal herhalingen te verhogen. Als een oefening te zwaar is, kunt u het aantal herhalingen verminderen. De eerste keer dat u een oefening doet, probeert u hoeveel herhalingen voor u haalbaar zijn. Probeer aan te voelen of u ongeveer op dezelfde zwaarte oefent als tijdens de trainingssessies. De Borgscores die u op de training gebruikt, zijn hierbij een goed hulpmiddel. Probeer een inspanning te leveren die gelijk is aan een Borgscore 4 voor kortademigheid en/of zwaarte (zie bijgevoegde scorekaart). Probeer in de volgende weken het aantal herhalingen langzaam op te bouwen. Oefenen mag echt een inspanning zijn. Bij pijn moet u de oefening onmiddellijk onderbreken.

Doe de oefeningen in een rustig tempo. Blijf tijdens de hele oefening rustig in- en uitademen, behalve als bij de uitleg van de oefeningen een bepaalde manier van ademen vermeld staat. Probeer het ritme van de oefeningen en het ademen op elkaar af te stemmen. Las tussen de oefenreeksen pauzes in om uit te rusten en even op adem te komen.

Probeer geen oefensessies over te slaan. Rust wat meer uit tussen de oefeningen op dagen dat het oefenen moeilijker gaat.

De fysiotherapeut neemt de oefeningen met u door tijdens de training op de afdeling. Bij problemen kunt u contact opnemen met uw fysiotherapeut.

## 1. Armen heffen

Ga op een stoel zitten, laat de armen naast het lichaam hangen.

Hef de armen langs de zijkant omhoog en probeer, als dat mogelijk is, beide handen boven het hoofd in elkaar klappen. Adem in tijdens het heffen van de armen en blaas uit wanneer u de armen terug laat zakken. Doe 3 reeksen van 10 herhalingen en rust tussen elke reeks even uit.



## 2. Beenoefeningen

Ga op een stoel zitten. Strek het rechterbeen en houd het ongeveer 4 tellen gestrekt. Blaas uit wanneer u uw been strekt en adem in wanneer u uw been terug laat zakken. Doe deze oefening 10 keer. Daarna dezelfde oefening doen met het linkerbeen. Doe 3 reeksen van 10 herhalingen en rust tussen elke reeks even uit.



### 3. Duwen met de armen tegen de muur

Ga op korte afstand van de muur staan (ongeveer 40 tot 50 cm) met uw gezicht naar de muur. Plaats uw handen op schouderbreedte plat tegen de muur, de armen blijven gestrekt. Buig door de armen en ga met de neus in de richting van de muur, vervolgens strekt u de armen weer. De voeten blijven op dezelfde plaats.

Tijdens de oefening ademt u in op het moment dat u met uw neus naar de muur beweegt en blaast u uit als u zich weer wegduwt van de muur.

Doe 3 reeksen van 10 herhalingen en rust tussen elke reeks even uit.



### 4. Opstaan en gaan zitten

Ga op een stoel zitten. Leg uw handen op uw benen.

Ga 10 maal staan en weer zitten. Als u de oefening minder zwaar wilt maken, druk dan met de handen op de benen bij het opstaan. Stem het ritme van de oefening en de ademhaling op elkaar af, probeer uit te ademen bij het opstaan.

Doe 3 reeksen van 10 herhalingen en rust tussen elke reeks even uit.



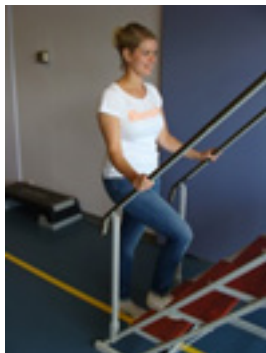
## 5. Traplopen

Ga voor een trap staan. Houd de leuning vast. Stap op de eerste trede met een voet en weer terug, wissel links en rechts af.

Stem het ritme van de oefening en het ademen op elkaar af.

Herhaal dit twee minuten lang.

Doe 2 reeksen en rust tussen elke reeks even uit.



## 6. Buikspieroefening

Doe deze oefening op een mat op de grond of op bed. Ga op uw rug liggen met opgetrokken knieën, met uw voeten plat op de mat. Leg uw handen op uw bovenbenen. Span uw buikspieren aan en hef uw schouders een beetje van de mat. Hierbij schuiven uw handen omhoog op uw benen. Houd uw kin op de borst. Blaas uit tijdens het aanspannen.

Doe 3 reeksen van 10 herhalingen en rust tussen elke reeks even uit.



## 7.Rekoefening

Ga op een stoel zitten. Reik met uw rechterarm boven uw hoofd en wissel af met uw linkerarm, alsof u appeltjes uit de boom plukt. Doe dit in een heel langzaam tempo. Blijf rustig doorademen. Doe 1 reeks van 10 herhalingen.



## 8.Ontspanningsoefening

Ga op een stoel zitten of op bed liggen met de benen opgetrokken. Adem rustig in en uit, niet te diep. Leg uw handen op de buik en probeer de ademhaling daar te voelen, u voelt uw buik iets opbollen. Probeer uw spieren zoveel mogelijk te ontspannen. Doe dit 2 minuten.

## 9.Ontspanningsoefening

Ga stevig staan, de benen iets uit elkaar en de knieën licht gebogen. Maak een rustige zwaaiende beweging met afwisselend de ene arm voor en de andere arm achter. Doe 3 reeksen van 10 herhalingen.



## **10. Ademhalingsoefening tegen vastzittend slijm**

Ga rechtop op een stoel of op de bedrand zitten. Adem rustig diep in door de neus en diep uit door de mond. Blaas bij het uitademen licht tegen de lippen, alsof u een kaars laat flakkeren, laat de lucht ontspannen gaan, probeer geen druk te zetten. Ontspan de nek- en schouderspieren. Met deze oefening komt de lucht dieper in de longen. Het zet de longblaasjes open en zorgt dat lucht achter het slijm kan komen. Herhaal dit 5 keer.

Haal diep adem en blaas met open mond kort en krachtig uit, alsof u tegen uw bril blaast of krachtig zucht. Dit heet "huffen". Hiermee komt slijm makkelijker boven in de luchtwegen.

Als het slijm hoog genoeg zit, kunt u het ophoesten. Ga goed rechtop zitten, haal diep adem en hoest een keer krachtig om het slijm los te krijgen.

Herhaal deze oefening meerdere keren per dag als u last hebt van vastzittend slijm.



## BORGSCHAAL VOOR KORTADEMIGHEID/VERMOEIDHEID

0 ..... geen klachten

1 ..... zeer weinig

2 ..... weinig

3 ..... enigszins

4 .....

5 ..... veel

6 .....

7 ..... zeer veel

8 .....

9 ..... zeer, zeer veel

10 ..... maximaal





**Antonius Ziekenhuis  
Bolswarderbaan 1  
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4  
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17  
8531 EB Lemmer**

**Postadres  
Postbus 20.000  
8600 BA Sneek**

**Telefoon  
0515 - 48 88 88**

**[www.mijnantonius.nl](http://www.mijnantonius.nl)**

**07-12-2016**