

Kinderfysiotherapie

Kinderfysiotherapie bij benauwdheidsklachten

Benaauwdheid en bewegen

Als je benaauwd bent, lukt sporten en bewegen vaak niet zo goed. Je bent misschien snel moe en door de benaauwdheid is bijvoorbeeld spelen met andere kinderen of het omgaan met vrienden minder leuk.

Omdat bewegen juist heel belangrijk is als je benaauwdheidsklachten hebt, ben je verwezen naar de kinderfysiotherapeut.

Sporten of bewegen versterkt de ademhalingsspieren en verbetert de conditie. Hierdoor wordt je fitter.

Kinderen zouden dagelijks minstens 1 uur matig intensief moeten bewegen. Dat kan bijvoorbeeld fietsen, wandelen, trampolinespringen of paardrijden zijn, maar ook buitenspelen en hobby's waarbij je beweegt.



Behandelen van benaauwdheid

Voor de benaauwdheid wordt/ben je behandeld door de arts. Soms moet je ook medicijnen gebruiken.

De ergste benaauwdheid moet eerst onder controle zijn voordat je kunt beginnen met de fysiotherapie.

De kinderfysiotherapeut

Het kan best spannend zijn om te bewegen of te sporten als je vaak benaauwd bent. De fysiotherapeut leert je daar mee om te gaan en helpt je met het opbouwen of behouden van je conditie.

Soms begint de behandeling bij de fysiotherapeut met ademhalingsoefeningen, ontspannen en tot rust komen. Daarna wordt er gewerkt aan het bewegen.

De fysiotherapeut helpt je bij:

- Beter begrijpen wat er aan de hand is en hoe je lichaam reageert.
- Leren aanvoelen wat de beste manier is om met benauwdheid om te gaan.
- Leren van ademhalingsoefeningen, huf- en hoesttechnieken.
- Houdingscorrecties en houdingsadviezen.
- Oefeningen om de beweeglijkheid, kracht en conditie te verbeteren.
- Zoeken naar mogelijkheden om dagelijks meer te bewegen.

Meer informatie

Meer informatie over benauwdheidsklachten kun je vinden op:

www.astmakids.nl

Contact

Heb je vragen? Neem dan contact op met de kinderfysiotherapeut.

De afdeling Fysiotherapie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:00 en 16:30 uur.

T: 0515 - 48 81 70

Heb je opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?

Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantonijs.nl