Behandeling

Bewegen bij fibrotiserende interstitiële longziekten (ILD)

Als er littekenvorming (fibrosevorming) in de longen is, vraagt dat om een andere manier van bewegen.

Bewegen is gezond voor iedereen, zelfs als er littekenweefsel (fibrose) in uw longen is. Het kan zijn dat u sneller kortademig wordt bij inspanning door deze littekenvorming. Dit is een normale reactie, maar het betekent dat u op een andere manier moet gaan bewegen. Door te bewegen blijven uw lichaamsfuncties zo lang mogelijk behouden.

(073) 553 24 63
Maandag t/m vrijdag van 8.30-12.00 uur en 13.30-17.00 uur

Voordelen en adviezen voor bewegen bij ILD

Wat zijn de voordelen van bewegen?

Bewegen helpt om sommige ziekten te voorkomen en bevordert uw herstel, zorgt voor een betere nachtrust en geeft u een fitter gevoel. Bewegen is ook goed voor uw bloedsomloop, ademhaling, spieren, botten en gewrichten, maar is ook belangrijk voor uw geheugen. Als u longfibrose heeft is er geen reden waarom u niet zou mogen bewegen. Zelfs niet als u zuurstof gebruikt.

Kortademigheid

Als u longfibrose heeft kunnen bepaalde bewegingen kortademigheid veroorzaken:

- Bukken, bijvoorbeeld om uw veters te strikken.
- Kracht zetten, bijvoorbeeld bij het stofzuigen.
- Armen boven uw schouders bewegen, bijvoorbeeld bij het tanden poetsen of scheren.
- Langere tijd armen gebruiken, bijvoorbeeld een heg snoeien of verven.
- Spanning en stress.

Lukken bovenstaande bewegingen niet goed meer of zakt uw zuurstofgehalte daarbij onder de 90%? Dan raden we u aan om te zoeken naar alternatieven of ondersteuning te vragen.

Adviezen voor bewegen

- Zit niet te lang achter elkaar.
- Beweeg elke dag.
- Voer activiteiten rustig uit.

- Als u gaat wandelen, kunt u een rollator gebruiken zodat u kunt gaan zitten om te rusten.
- Blaas tijdens inspanning rustig uit door uw lippen te tuiten, alsof u een kaarsje uitblaast. Hiermee kunt u voorkomen dat u uw adem vast zet tijdens inspanning.
- Als u zuurstof gebruikt, doe dit dan in bij activiteiten.
- Combineer krachttraining voor uw armen en benen met uithoudingsvermogen.
- Zorg voor voldoende rustmomenten, dit is net zo belangrijk als beweegmomenten.
- Controleer uw zuurstofgehalte met een saturatiemeter tijdens het trainen.
- Zakt uw zuurstofgehalte tijdens de training onder de 90%? Overleg dan met uw behandelaar of u zuurstof nodig hebt.
- Train onder begeleiding van een longfysiotherapeut. U kunt deze vinden via het Longfysiotherapie Netwerk Den Bosch (https://www.longfysiotherapienetwerk-denbosch.nl/). Het hangt af van uw zorgverzekering of en welke fysiotherapie behandelingen worden vergoed. Heeft u vragen hierover, neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.
- Algemene oefeningen kunt u vinden op de website van het Longfonds (https://www.longfonds.nl/beweegkaart).
- Meer informatie over het omgaan met uw energie kunt u vinden in de folder 'Omgaan met uw energie bij een chronische aandoening' (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/omgaan-met-uw-energie-bij-een-chronische-aandoening).

Soms zijn er andere redenen die van invloed zijn op uw leefstijl en de mogelijkheid tot bewegen. Uw behandelaar kan u naar het leefstijlloket verwijzen. Meer informatie hierover leest u in de folder 'Leefstijlloket Jeroen Bosch Ziekenhuis' (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/leefstijlloket-jeroen-bosch-ziekenhuis).

Voeding bij bewegen

Om het beste resultaat te halen uit het trainen en bewegen is goede en eiwitrijke voeding belangrijk. In de folder 'Eiwitrijke voeding' (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/eiwitrijke-voeding) leest u meer informatie hierover.

Heeft u moeite met eten en/of valt u af neem dan contact op met uw verpleegkundig specialist. Zo nodig kan de verpleegkundig specialist u verwijzen naar een diëtist.

Heeft u nog vragen?

Wanneer het u niet lukt om een longfysiotherapeut te vinden in uw omgeving, dan kunt u de verpleegkundig specialist om advies vragen. Ook als uw fysiotherapeut aanvullende informatie wil kunt u contact hiervoor opnemen met de verpleegkundig specialist.

Code LON-338

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis