



In beweging

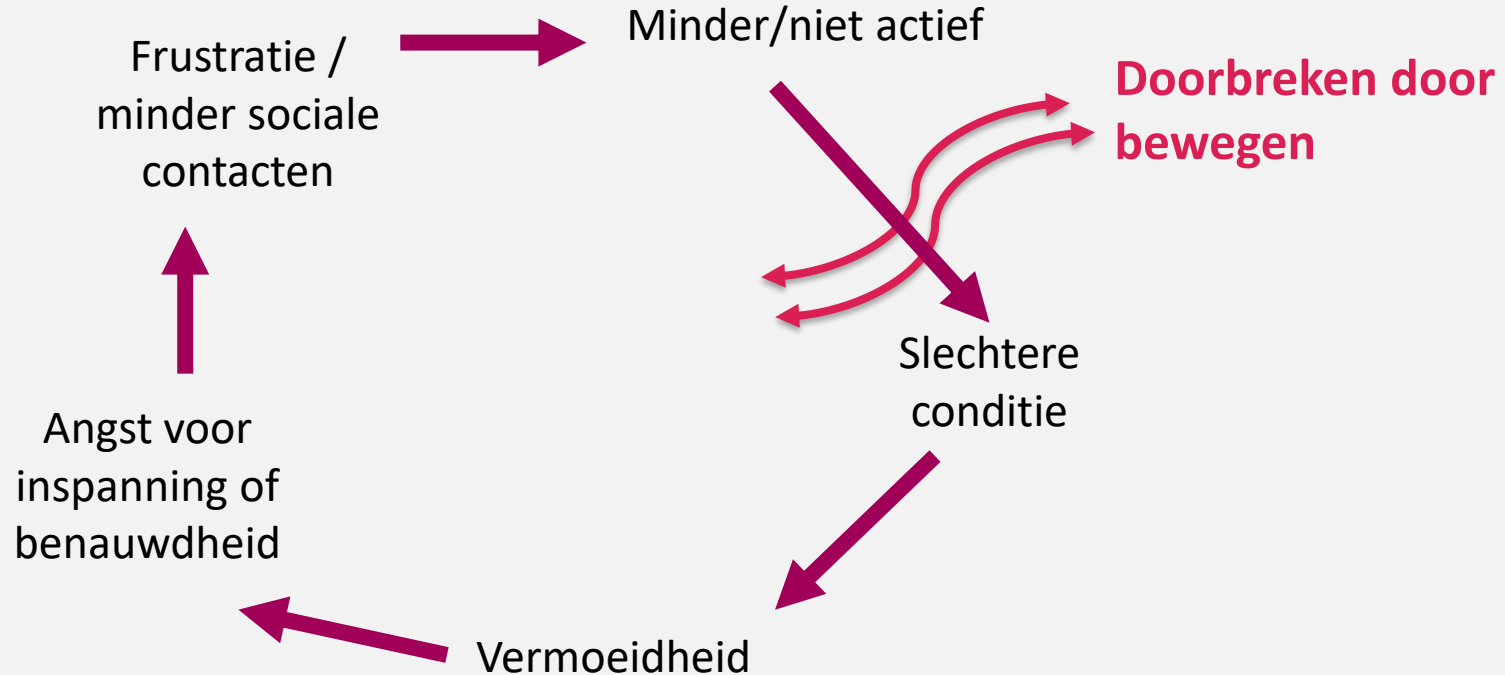
Bij longproblemen

- Bewegen met COPD
- Het belang van bewegen en trainen
- Verschil tussen bewegen en trainen
- Wat doet u als iets moeilijk gaat ?

Bewegen met COPD

[Start het filmpje door hier te klikken](#)

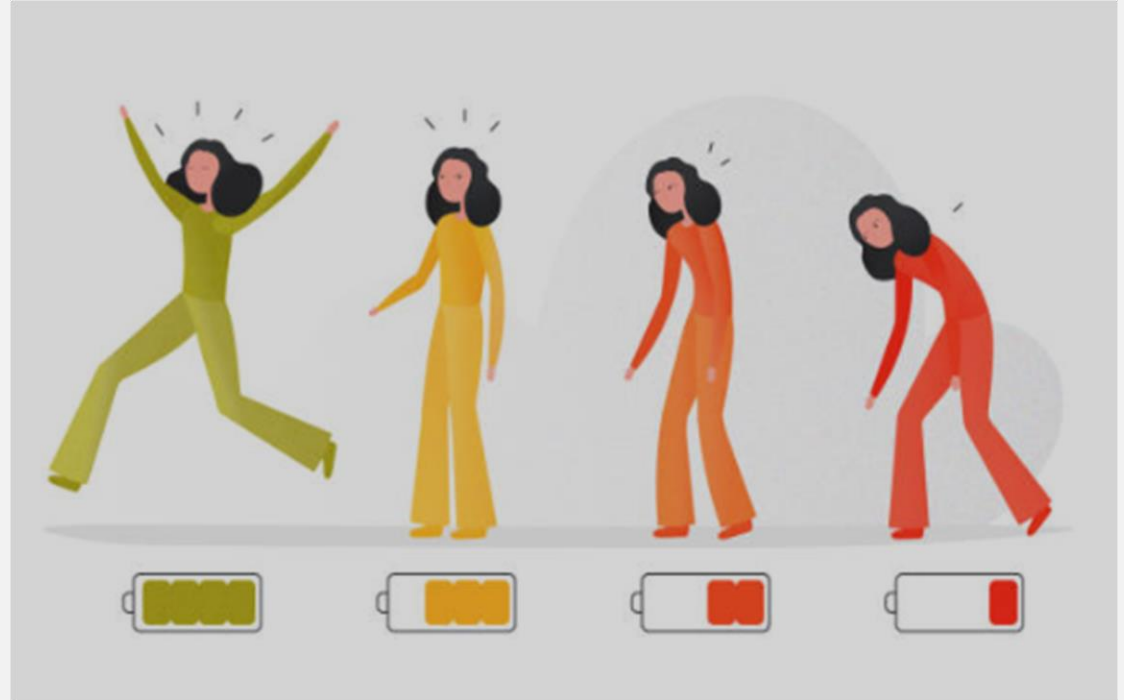
Gevolgen van minder bewegen/trainen



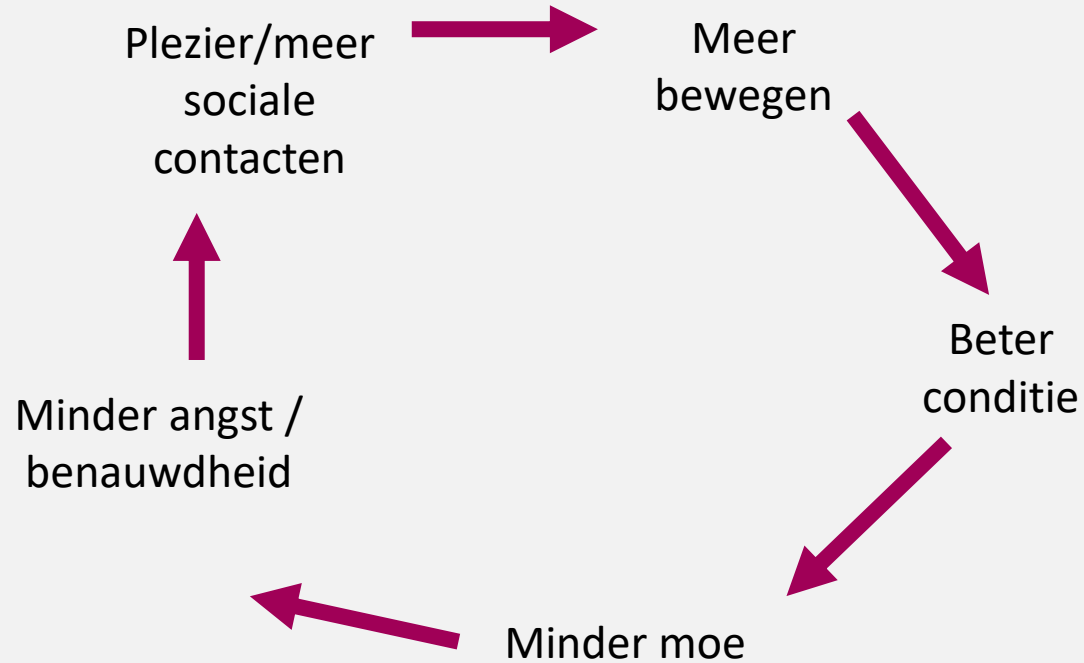
Gevolgen van minder bewegen

Batterij wordt slechter:

- Opladen duurt langer.
- Batterij loopt sneller leeg.



Gevolgen van meer bewegen/trainen



Gevolgen van meer bewegen/trainen

Batterij werkt weer beter:

- Meer energie.
- Kortere oplaadtijd.



Verschil tussen dagelijks bewegen en trainen

Hoe *intensief* beweeg jij?

De intensiteit van een activiteit kan per persoon en per aandoening verschillen.

- **Licht intensief:** je hebt geen merkbare verhoogde hartslag of versnelde ademhaling.
- **Matig intensief:** je hebt een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling.
- **Zwaar intensief:** je zweet en raakt buiten adem.

Elke activiteit kan je langer en/of zwaarder maken of vaker doen. Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling.



Dagelijks bewegen

	Borgschaal voor kortademigheid/dyspneu		Borgschaal voor vermoeidheid/zwaarte
0	Helemaal niet	0	Niet voelbaar
0,5	Nagenoeg niet	0,5	Heel erg licht
1	Zeer weinig	1	Erg licht
2	Weinig	2	Licht
3	Matig	3	Matig
4	Tamelijk sterk	4	Redelijk zwaar
5	Sterk	5	Zwaar
6		6	
7	Zeer sterk	7	Erg zwaar
8		8	
9		9	
10	Helemaal geen adem meer	10	Heel erg zwaar, maximaal

Dagelijks bewegen:

- Elke vorm van bewegen telt en heeft een positief effect.
- Maak bewegen een vast onderdeel van uw dagelijks leven.

Méér bewegen maar niet sneller!

Minder zitten!

Hulpmiddelen:

- rollator
- hometrainer
- stappenteller

**Rekening houden
met eigen
beperkte
longfunctie!**

Verskil tussen dagelijks bewegen en trainen

Training van spierkracht en conditie

	Borgschaal voor kortademigheid/dyspneu		Borgschaal voor vermoeidheid/zwaarte
0	Helemaal niet	0	Niet voelbaar
0,5	Nagenoeg niet	0,5	Heel erg licht
1	Zeer weinig	1	Erg licht
2	Weinig	2	Licht
3	Matig	3	Matig
4	Tamelijk sterk	4	Redelijk zwaar
5	Sterk	5	Zwaar
6		6	
7	Zeer sterk	7	Erg zwaar
8		8	
9		9	
10	Helemaal geen adem meer	10	Heel erg zwaar, maximaal

Spierkracht verbeteren door training

(Minimaal) 2 keer per week trainen!

- Fysiotherapie
- Sportschool
- Thuis

Eigen oefenprogramma!

Huiswerkoefeningen

**Rekening houden
met eigen
beperkte
longfunctie!**

Conditie verbeteren door training

Minimaal 150 min per week

- Fysiotherapie
- Sportschool
- Thuis

Eigen oefenprogramma!

Huiswerkoefeningen

**Rekening houden
met eigen
beperkte
longfunctie!**

Wat doet u als iets moeilijk gaat?

1. **Niet doen** → bijvoorbeeld lift,
ander laten doen
2. **Anders doen** → rustiger tempo,
hulpmiddelen, tips & trucs
3. **Blijven doen** → trainen

**Rekening houden
met eigen
beperkte
longfunctie!**





Meer bewegen
begint niet met
vaker sporten,
maar met minder
zitten!

