



MEER BEWEGEN
MINDER BENAUWD



Bewegen met een longziekte is niet altijd makkelijk. Wanneer u start met bewegen of sporten kunt u in het begin benauwder zijn.

Daarom kan bewegen onnatuurlijk voelen.

Toch levert het op de lange termijn veel op. U krijgt een betere conditie en u bent minder vatbaar voor een astma-aanval of longaanval.

Beweging traint de spieren en geeft u een betere conditie, zodat u minder snel moe bent en sneller herstelt van griep of ziekte. Vijf dagen per week een half uur bewegen levert al goede resultaten op voor uw gezondheid. Toch is het vaak moeilijk om dit vol te houden.

Gelukkig zijn er een hoop tips die u hierbij kunnen helpen.



OVERLEG MET UW ARTS

Voordat u gaat bewegen is het verstandig met uw arts te overleggen. Bijvoorbeeld of u van tevoren een puffer kunt gebruiken, zodat u meer lucht heeft. Vertel ook uw begeleider/medesporter over uw longziekte, zo zorgt u voor begrip.

BEWEGEN KAN OVERAL

Bewegen kan in de sportschool. Sommige sportscholen bieden begeleiding aan mensen met een longziekte. Maar er zijn ook andere manieren om te bewegen. Bedenk manieren die bij u passen en die u makkelijk kunt inplannen in uw dagelijks leven. Fiets bijvoorbeeld naar afspraken. Bewegen kan ook vlakbij huis: tuinieren of wandelen in de buurt. Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past. Samen met iemand bewegen is ook een goed idee. Dat is gezellig en motiverend.

**HEEL
BELANGRIJK:**
GOED EN RUSTIG
ADEMEN TIJDENS
HET BEWEGEN



'Ik dacht altijd dat ik niet kon sporten, liep ik mijn eerste hardloopwedstrijd in 3 maanden'

Ruud van Leeuwen,
heeft astma





'We hebben onze hond Charlie gekocht om mijn conditie op peil te houden'

Yvonne Klappe,
heeft COPD

KIES HET MOMENT BEWUST

Er is geen algemene regel te geven voor welk moment van de dag u het beste iets kunt doen. Een ochtendmens is vaak vóór de middag actiever. Maar juist het verdelen van activiteiten over de dag is belangrijk. Maak hierbij een dagindeling. Plan uw activiteiten op momenten waarop u zich het fitst voelt. Neem een half uur of een uur rust halverwege de dag, zodat u 's middags ook voldoende energie heeft.



BOUW BEWEGING LANGZAAM OP

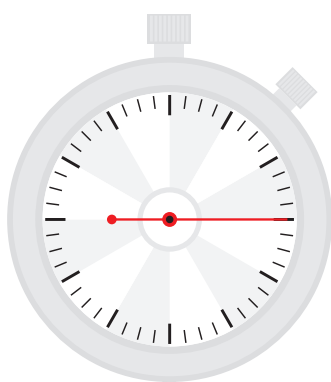
Hoe lang u beweegt en hoe vaak, kunt u geleidelijk opbouwen. Begin rustig en bouw langzaam op tot ongeveer 30 minuten per dag. Begin altijd met een warming up door in een rustig tempo te beginnen. Het lichaam heeft 5 minuten nodig om zich aan te passen aan de inspanning. Rust even uit als het te inspannend wordt. Laat u niet opjagen. Zorg dat u zich prettig blijft voelen bij wat u doet. Probeer om tijdens de inspanning rustig te ademen. Als u gaat hijgen, dan is de inspanning te zwaar. Probeer de activiteit zo uit te voeren dat u merkt dat het u meer moeite kost dan andere activiteiten. Let op uw houding tijdens de activiteit. Sta, afhankelijk van de oefening, zoveel mogelijk rechtop.

VERMIJD VIEZE LUCHT

Uw klachten kunnen verergeren door luchtvervuiling. Het is dan ook verstandig hier rekening mee te houden als u de buitenlucht in gaat. Gaat u een stuk fietsen of wandelen? Kies dan een route met zo min mogelijk autoverkeer. Denk aan een park of hei. Vermijd de spits en ga met een grote boog om scooters, motoren en auto's heen. Plan bij zomersmog uw buitenactiviteiten zo mogelijk vóór 12 uur en na 20 uur. Sport of beweeg ook niet buiten bij meer dan 30 graden of bij meer dan 28 graden in de zon. Voor veel mensen is het bij een lagere temperatuur ook al veel te warm om te sporten.

'LICHAAMSBEWEGING BIJ EEN LONGZIEKTE ZORGT VOOR EEN VERSCHIL VAN DAG EN NACHT'

Iemand die veel afweet van bewegen met een longziekte is fysiotherapeut dr. Carel van Wetering. Hij begeleidt dagelijks mensen met COPD en helpt hen conditie op te bouwen. En met succes: zijn patiënten worden fitter. Ze voelen zich prettiger en worden minder vaak opgenomen in het ziekenhuis. 'Lichaamsbeweging bij COPD en andere longziekten zorgt niet voor een béétje verbetering, het zorgt voor een verschil van dag en nacht', weet Carel. 'En daar hoef je niet per se voor naar een sportschool of fysiotherapeut. Als je heel angstig bent om te gaan bewegen, is het goed om professionele begeleiding in te schakelen. Maar de meeste mensen kunnen zelf aan de slag.'



STAP VOOR STAP

Begin klein, stap voor stap. Dat is de manier om resultaten te boeken. Breng bijvoorbeeld een brief naar de brievenbus verderop in de straat. Carel van Wetering: 'Elke vorm van beweging is goed. Volgens de Nederlandse norm Gezond Bewegen moeten we elke dag dertig minuten bewegen. Longpatiënten kunnen dat vaak niet. Dat hoeft ook niet. Kunt u twee minuten achter elkaar bewegen? Beweeg dan twee minuten en rust uit. Daarna kunt u opnieuw twee minuten iets doen, al is het maar even de tuin inlopen of de was ophangen. Mensen met COPD die iets langer achter elkaar kunnen bewegen, verspreiden die dertig minuten lichaamsbeweging heel eenvoudig over de dag. Maak 's ochtends bijvoorbeeld een wandeling van vijf minuten, ga 's middags vijftien minuten fietsen en doe 's avonds tien minuten nog wat yoga- of gymnastiekoefeningen. Werkt u liever in de tuin? Ook prima. Net als een paar baantjes zwemmen in het zwembad.'



EERST 'WARMDRAAIEN'

Twee dingen zijn belangrijk bij bewegen, legt Carel van Wetering uit. 'Het eerste: geef uzelf de tijd om 's ochtends op gang te komen. Voor longpatiënten is dat lastig. Dat komt doordat de longfunctie 's ochtends lager is. Om vier uur 's nachts is de longfunctie het slechtst, om vier uur 's middags het best. Daarnaast moeten mensen met COPD 's ochtends vaak wat slijm kwijtraken en zijn ze op dat tijdstip meestal benauwder. Je kunt mensen met COPD vergelijken met een dieselmotor: het duurt even voor ze zijn 'warmgedraaid'. Het tweede punt is: zorg ervoor dat u tijdens het bewegen goed en met name rustig ademt. Te snel ademen zonder rustige uitademing, wat bij een longziekte hoe dan ook al lastig is, zorgt voor meer benauwdheid dan nodig is.'

ZORG VOOR STERKE SPIEREN

Is het slecht weer, waardoor u nog meer longklachten heeft dan normaal gesproken? Dan is gezond verstand inzetten het beste,

ALS SPIEREN
STERKER WORDEN,
IS ADEMHALEN
VEEL
MAKKELIJKER

adviseert Carel. 'Wen uzelf er niet aan om bij regen en wind helemaal niet naar buiten te gaan. Ga nog steeds naar buiten voor die wandeling, maar wat minder lang dan anders. Het belangrijkste is dat u zelf ervaart wat beweging kan doen. Vaak denken mensen met COPD dat het bewegen zo moeizaam gaat vanwege hun slechte longen. Vaker heeft het te maken met slechte spieren. Door te bewegen, worden spieren sterker. En als spieren sterker worden, is een inspanning als ademen veel makkelijker. Ook in regen en kou – en dat zult u na een paar maanden al merken, als het lente wordt.'



WIE IS CAREL VAN WETERING?

'In mijn jeugd had ik last van astma. Ik wilde stoppen met hockeyen, maar een verstandige huisarts vertelde me dat ik dat niet moest doen. Omdat ik zelf heb ervaren hoe belangrijk lichaamsbeweging is, wil ik dat nu heel graag uitdragen – en dat doe ik uit de grond van mijn hart.' Carel van Wetering volgde de opleiding fysiotherapie en promoveerde op een onderzoek naar longrevalidatie bij COPD. Hij is getrouwd en heeft twee volwassen dochters. Hij houdt van 'simpele dingen', zegt hij zelf: met vrouw en caravan de natuur in trekken, in de tuin werken, de auto poetsen en hardlopen ('liefst in mijn eentje, om mijn gedachten tot rust te laten komen').

Audrey heeft astma.

Als kind was ze veel ziek en lag ze soms lange tijd in het ziekenhuis. 'Tijdens het avondeten was ik vaak heel benauwd. Nu weet ik dat voeding daarop van invloed is. Voor sporten had ik vroeger niet altijd fut. Inmiddels beseft ik dat met name duursporten me niet alleen energie kost, maar vooral veel oplevert. Nu ik goed naar mijn lichaam luister, voel ik me veel beter dan vroeger.'

HARDLOPEN!

'Sporten staat bij mij op nummer 1. Vooral hardlopen doe ik het liefst elke dag, ik krijg er zó'n energie van. Doordat ik astma heb, kost het opbouwen van conditie wel extra tijd, maar het is de moeite waard. Ik ben 42, maar heb volgens mijn longarts nog altijd een mooie longleeftijd van 24.'

FRISSE LUCHT

'In mijn gezin is beweging belangrijk. We zijn iedere dag buiten met de kinderen. Fietsen, skeeleren en wandelen zijn superleuk en gezond, en kunnen we prima met zijn vieren doen. Zo proberen we de kinderen, die dubbel erfelijk belast zijn als het om astma gaat, gezond te houden.'

*'In mijn gezin
is beweging
belangrijk'*

Audrey van der Kraan,
heeft astma



MEER WETEN? Kijk voor bewegen met COPD op longfonds.nl/bewegen en voor tips bij sporten met astma op longfonds.nl/sporten.

Kijk op longfonds.nl/buitenlucht voor meer tips om vieze lucht te vermijden. Bestel ook eens de brochure Omgaan met energie. Dit leert u hoe u uw energie op een dag het beste kunt verdelen. Deze brochure kunt u gratis bestellen via longfonds.nl/omgaan-met-energie

Advieslijn
denkt mee 

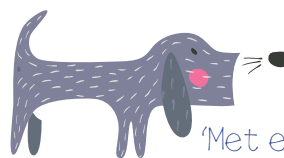
(0900) 227 25 96
(€ 0,50 per gesprek)

Tips van Facebook

'Soms heb ik geen puf, maar toch probeer ik het en meestal lukt het dan wel.'

'Ik wandel iedere dag.'

'Als het lukt ga ik fietsen of pak ik de trap.'



'Met een hond moet je verplicht naar buiten. Het is leuk, je ontmoet leuke mensen en we spelen vaak met een bal.'

'Ik probeer minimaal 3 tot 4x per week een rit op de racefiets te maken.'

'Ik doe aan Nordic Walking met een lotgenote. Gezellig en fijn dat je niets hoeft uit te leggen als het even niet gaat.'



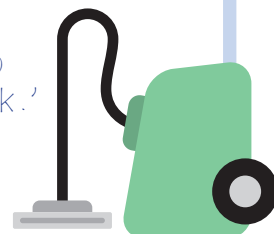
'Mijn tip is: ga golfen. Super om te doen en je bent in een mooie omgeving.'



'Yoga doe ik voor de ademhalingstechnieken en naar werk fiets ik voor het uithoudingsvermogen.'



'Om in beweging te blijven doe ik aan stofzuigen en dansen op lekkere muziek.'



volg ons op:

 @longfonds

 facebook.com/longfonds

 youtube.com/longfonds

longfonds.nl