

## **Praktijkbulletin, nr. 2: luchtwegproblemen**

In dit bulletin informeren wij u graag over de diversiteit van luchtwegproblemen en de mogelijke (individuele) behandeling of advisering daaromheen vanuit ons fysiotherapeutisch perspectief. Wij gaan aansluitend in op de rol van mogelijke (groeps)behandeling vanuit onze praktijk voor fysiotherapie.

### **Wat is COPD ?**

In onze praktijk wordt met hulp van een gespecialiseerde collega gerichte behandeling (al dan niet in groepsbehandeling) gegeven aan mensen met chronische luchtwegproblemen, ook wel onder de verzamelnaam van COPD bekend: chronisch obstructieve pulmonale disorders.

Tot voor enige jaren geleden werd gesproken over de verzamelnaam CARA: hieronder werden astma, longemfyseem en chronische bronchitis genoemd.

Bij alledrie de aandoeningen is sprake van problemen met de ademhaling, maar oorzaak & behandeling van bijvoorbeeld astma verschilt veel van longemfyseem of chronische bronchitis. Vaak is er bij COPD sprake van een langdurige ontsteking van het slijmvlies van de luchtwegen. Vaak is er sprake van extra slijmvorming. In een later stadium kan de ontsteking de longen beschadigen en wordt de toevoer van zuurstof geremd. De klachten uit zich o.a. in veel en moeizaam hoesten; ook het opgeven van slijm komt veel voor. Daarnaast komt een piepende ademhaling en benauwdheid bij inspanning vaak voor. COPD-patiënten hebben vaak luchtweginfecties; al met al levert het vaak behoorlijk verzuim op: zowel thuis als ook tijdens sporten of op het werk.

Tijdens onze praktijk-begeleiding is er o.a. aandacht voor het aanleren van de juiste ademhalingsstechniek, het geven van adviezen voor de dagelijkse bezigheden en het aanleren van gerichte oefeningen.

Daardoor zult u thuis al veel beter omgaan met uw long- e/o luchtwegproblemen.

### **Wat kunt u doen bij luchtwegproblemen ?**

Wanneer u last heeft van de hierboven genoemde problemen kunt u overleggen met uw huisarts of specialist of kunt u sinds 2006 direct (zonder verwijzing) in contact treden met onze fysiotherapie-praktijk. Mogelijk is een fysiotherapeutische behandeling wenselijk.

Als u wilt leren hoe u er beter mee om kunt gaan en als u niet in conditie achteruit wilt gaan is het wellicht een zinvolle afspraak. Wie het snel benauwd heeft, zal de neiging hebben zich minder snel in te spannen. Het heeft daarentegen meestal een averechts effect omdat minder bewegen de conditie juist doet afnemen. Bij ons krijgt u de mogelijkheid om dit onder deskundige begeleiding juist te verbeteren !