

Thema: **Longen**

met o.a.

- De meest voorkomende longziekten: astma en COPD
- Inhalatietechnieken
- Spirometrie in de huisartsenpraktijk
- Hyperventilatie
- Fysiotherapie bij longaandoeningen
- Voedingstherapie bij COPD
- Stoppen met roken met hulp vanuit de huisartsenpraktijk
- Uit de apotheek: inhalatiemedicijnen
- Wat kunt u zelf doen
- Klantentevredenheidsonderzoek apotheken
- Telefonische bereikbaarheid fysiotherapie
- Weet u dat.....

Juni 2005

Merenwijk
Gezondheidscentrum

FYSIOTHERAPIE BIJ LONGAANDOENINGEN

**Martin Keesenberg, fysiotherapeut
praktijk 'Zwanenzijde'**

Algemeen

Longfysiotherapie is een specialisatie binnen de fysiotherapie. Het is bedoeld voor mensen met een aandoening aan de luchtwegen zoals: COPD (chronische bronchitis en emfyseem), cystic fibrosis en astma. Mede door de toename van deze longaandoeningen in de laatste jaren wordt er momenteel veel wetenschappelijk onderzoek gedaan. Fysiotherapeutisch wetenschappelijk onderzoek en de fysiotherapeutische behandeling richten zich voornamelijk op het verbeteren van de inspanningscapaciteit/ uithoudingsvermogen. Door de toename van het uithoudingsvermogen wordt door de patiënt minder benauwdheid ervaren bij een gelijke inspanning. Naast het uithoudingsvermogen heeft de behandeling tevens effect op het aantal ziekenhuisopnames, medicijngebruik, kwaliteit van leven en de levensduur van de patiënt.

Behandeling

Na verwijzing door huisarts of longarts zal in eerste instantie een uitgebreid fysiotherapeutisch onderzoek plaatsvinden. Aan de hand van het lichamelijk onderzoek, inspanningsonderzoek en de hulpvraag van de

patiënt zal het behandelplan opgesteld worden.

In de fysiotherapiepraktijk 'Zwanenzijde' wordt in groepsverband het algemene uithoudingsvermogen, spierkracht en ademhalingspijncapaciteit getraind. De groep bestaat uit twee tot vier patiënten en de training wordt twee keer per week een uur gegeven.

Individueel worden sputum (slijm)evacuatietechnieken, ademhalingstechnieken en ontspanningstechnieken aan de patiënt geleerd.

De meest recente fysiotherapeutische behandelmethodes is het trainen van de ademhalingspijncapaciteit.

Hierbij wordt door een buisvormig apparaat geademd (threshold). De threshold geeft weerstand bij het inademen, waardoor de ademhalingspijncapaciteit getraind wordt. Het verbeteren van de ademhalingspijncapaciteit geeft zowel verlichting van benauwdheid in rust als tijdens inspanning. ☺