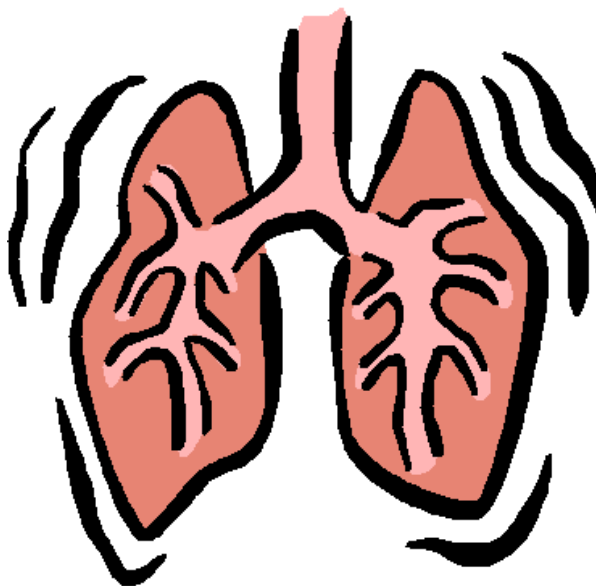


COPD



In Nederland zijn er 500.000 mensen met COPD, waarvan 200.000 het nog niet weten. U bent dus zeker niet de enige met deze longziekte. Maar wat houdt deze ziekte nu in en wat kunt u er zelf aan doen.

Wat is COPD?

COPD is een langdurige ontsteking van het slijmvlies van de luchtwegen. Deze begint vaak met extra slijmvorming. Later beschadigt de ontsteking de longen. Kleine luchtwegen verliezen hierdoor op den duur hun stevigheid en de longen worden minder rekbaar. Verkoudheid, luchtweginfecties of prikkelende lucht, zoals rook, verergeren de ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen.

Klachten:

Bij COPD kunt u last hebben van veel hoesten, slijm, benauwdheid en een piepende ademhaling. Bij beginnende COPD is deze benauwdheid er alleen bij zware lichamelijke inspanning, zoals hardlopen of tegen de wind in fietsen. Wanneer COPD ernstiger wordt kunnen de klachten er ook zijn bij dagelijkse dingen zoals traplopen of uzelf aankleden.

De klachten zijn niet altijd even erg: de meeste mensen hebben goede en slechte dagen. Daarnaast hebben veel mensen met COPD 's nachts en 's ochtends meer last dan de rest van de dag. De klachten kunnen erger worden doordat u in aanraking komt met bepaalde prikkels, zoals rook, bak- en braadluchtjes, parfum, stoffen als chloor en ammoniak, mist, vochtig weer en koude lucht of verkoudheid en griep.

Wat is de oorzaak van COPD?

Verreweg de belangrijkste oorzaak van COPD is (mee)roken. Rook veroorzaakt een lang aanhoudende ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. Zeker acht op de tien mensen met COPD kreeg deze ziekte door jarenlang roken. Langdurig werken in een omgeving met bijvoorbeeld veel steen- en metaalstofdeeltjes in de lucht kan eveneens tot een ontsteking leiden. De beschadiging van het slijmvlies verergert geleidelijk waardoor klachten vaak pas na het 40ste levensjaar merkbaar worden. Verder kunnen factoren zoals luchtverontreiniging en erfelijkheid een rol spelen.

Wat kunt u zelf doen aan COPD?

Het belangrijkste punt voor mensen met COPD is, voorkom verdere schade aan uw longen. Probeer een rookvrij leven te leven. Stoppen met roken is veruit de belangrijkste stap, want daardoor verergert de ziekte minder snel. Ook als u al jaren rookt, is stoppen echt zinvol.

Wie het snel benauwd krijgt, zal geneigd zijn zich minder in te spannen. Dat heeft echter een averechts effect. Minder bewegen verslechtert de conditie waardoor klachten eerder optreden. Werk dus aan uw conditie, beweeg verantwoord en blijf zo mogelijk sporten. Uw fysiotherapeut in de buurt kan u daarbij begeleiden.

Ook is het belangrijk dat u uw medicijnen gebruikt zoals voorgeschreven. Medicijnen kunnen de longen niet herstellen, maar zorgen er vaak wel voor dat u minder hoest en minder benauwd wordt. Hierdoor is het makkelijker om iets actiefs te ondernemen.

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

Fysiotherapie kan bijdragen aan een effectievere manier om slijm op te hoesten, een betere ademhaling en helpen om uw conditie op peil te houden. Mensen met COPD hoesten veel om slijm kwijt te raken. Bij sommigen zijn de longen echter minder stevig en werkt hoesten juist averechts. De fysiotherapeut leert u een methode om zo effectief mogelijk slijm op te geven. Hierdoor komt u ook sneller van luchtweginfecties af. Als u moeite heeft met ademen, leert u van de fysiotherapeut een betere ademhaling die u toe kunt passen als u zich inspant. Zo houdt u activiteiten langer vol en krijgt u er ook weer meer plezier in. Ook kan de fysiotherapeut u deskundig begeleiden bij het verbeteren of op peil houden van uw conditie. Wellicht vindt u dit moeilijk of durft u zich niet goed in te spannen omdat u steeds benauwd wordt. De fysiotherapeut kan u uitleggen wat u juist wel en wat u beter niet kan doen. In overleg en afgestemd op uw situatie stelt de fysiotherapeut een trainingsprogramma op ter verbetering van uw conditie. Uiteraard moet u voor 100% uw best doen, maar dan is het resultaat er ook naar: uw klachten zullen verminderen. Uw zelfvertrouwen groeit en u kunt daarna ook zelf meer gaan bewegen. Of het verbeteren van uw conditie nu weken of maanden duurt, het is noodzakelijk dat u na de behandeling zelfstandig verder gaat met de nodige beweging. Uw fysiotherapeut geeft u hierover advies.

Vergoeding?

Over de vergoeding van de behandeling kunt u het beste uw zorgverzekeraar raadplegen. De vergoedingen zijn afhankelijk van uw persoonlijke aanvullende verzekering en zijn zeer uiteenlopend.



St. Willibrordusstraat 33a

5351 ED Berghem
Tel. 0412-401764
Fax. 0412-404940