

Kortademigheid, veranderd adempatroon, hoesten, opgeven van slijm ... COPD. Wat is COPD en wat heeft Oefentherapie Cesar u te bieden?

Wat is COPD, emfyseem, chronische bronchitis?

In deze folder vertellen we u er wat meer over en leggen we uit welke mogelijkheden oefentherapie Cesar u kan bieden.

COPD

COPD betekent letterlijk 'chronic obstructive pulmonary disease', dat wil zeggen: chronische obstructieve longaandoening. Het gaat hier om een situatie waarbij de luchtstroom naar en van de longen niet onbelemmerd kan plaatsvinden. Dit kan het gevolg zijn van chronische bronchitis of emfyseem.

Chronische bronchitis

Bij chronische bronchitis zijn de luchtwegen vernauwd door een ontsteking. Het slijmvlies waarmee de luchtwegen aan de binnenkant bekleed zijn, kan door de ontsteking opzwellen en er kan meer slijm worden gevormd dan normaal. De luchtwegen worden bij chronische bronchitis gevoeliger voor bijvoorbeeld tabaksrook, mist, koude lucht, stoffen als chloor en ammoniak en allerlei geuren.

Emfyseem

Een langdurige ontsteking van het longweefsel (bronchitis) kan uiteindelijk leiden tot beschadiging: emfyseem. Wanneer het elastische steunweefsel van de longen versneld wordt afgebroken (als gevolg van bijvoorbeeld roken of werken in een stoffige omgeving) kunnen de longblaasjes slap en minder rekbaar worden. Ook het aantal longblaasjes kan afnemen. Het resultaat kan kortademigheid zijn.

Aanleg en omgeving

Waarom krijgt de één wel COPD en de ander niet? Dat weten we niet precies, maar het is wel duidelijk dat aanleg een rol kan spelen bij de verhoogde gevoeligheid van de luchtwegen. De wisselwerking tussen deze aanleg en invloeden uit de omgeving bepaalt of iemand klachten krijgt. Roken is zo'n factor die sterk bijdraagt aan het ontstaan van COPD.

Klachten

Hebt u COPD, dan is het mogelijk dat u vaak hoest of slijm opgeeft. Het kan zijn dat u eerder moe bent. U kunt kortademig worden of met een piepend geluid ademen, meestal bij inspanning, maar soms ook in rust. Bij de meeste mensen met COPD treedt deze kortademigheid alleen op bij zware lichamelijke inspanning, zoals hardlopen en zwaar lichamenlijk werk, maar sommigen kunnen ook al buiten adem raken bij trappenlopen, stevig wandelen of zelfs soms bij wassen en aankleden. Het is logisch dat dit gevolgen heeft voor uw dagelijkse bezigheden, sport en hobby's. De ene dag kunt u zich beter voelen dan de andere. De klachten kunnen wisselen en zijn vaak 's nachts en 's morgens erger. *Er zijn mogelijkheden om de klachten te beïnvloeden en de Oefentherapie Cesar kan u daarbij helpen.*

Oefentherapie Cesar

De Oefentherapie Cesar leert u oefeningen om klachten die het gevolg zijn van COPD te verminderen. Het is van belang dat u het ademen verbetert en uw dagelijkse houdingen en bewegingen bij uw adempatroon aanpast. U kunt uw klachten positief beïnvloeden door voldoende te bewegen binnen uw mogelijkheden en grenzen. De Oefentherapie Cesar begeleidt u in het vinden van een evenwicht tussen wat u doet (belasting) en wat uw lichaam aan kan (belastbaarheid).

Wat houdt een behandeling in?

De behandeling door een Oefentherapeut Cesar is erop gericht u te leren zo goed mogelijk om te gaan met uw lichamelijke mogelijkheden en beperkingen:

- u leert een geschikte ademtechniek aan
- u leert houdingen en bewegingen aan die het ademen vergemakkelijken
- u leert een geschikte hoest-/huftechniek om het ophoesten van slijm gemakkelijker te maken
- u wordt u bewust van uw houding en bewegingen en leert uw ademtechniek tijdens dagelijkse houdingen en bewegingen beter te gebruiken
- u werkt aan een verbetering van uw conditie
- u leert ontspannen
- u krijgt informatie, advies en begeleiding

Groepsbehandeling

U kunt na de individuele therapie deelnemen aan *groepstherapie* als die in uw omgeving georganiseerd wordt, of (aangepast) te sporten bij een sportgroep. Het doel van groepstherapie is het verder verbeteren van ademtechniek, ontspanning en houding en bewegingsgewoonten. De Oefentherapeut Cesar geeft de groep gerichte begeleiding en ondersteuning. U ontmoet ook anderen die dezelfde klachten hebben.

Deelname aan een oefen- of sportgroep kan helpen om de discipline van regelmatig oefenen op te brengen en uw conditie te verbeteren. Met een goede conditie hebt u meestal minder last van uw aandoening. Verschillende afdelingen van het Astma Fonds organiseren *aangepaste sport en spelactiviteiten* voor mensen die (volgens hun arts) niet met een gewone sport kunnen meedoen. Als u al een sport beoefent is het prima om daarmee door te gaan. Als u wilt beginnen met sporten, kunt u dat het beste eerst met uw huisarts of specialist bespreken.



Een Oefentherapeut Cesar geeft vaak *groepslessen*, ook aan ex-patiënten, om de conditie op peil te houden. Voor deelname aan groepslessen is *geen verwijzing* nodig van een arts. De kosten voor groepslessen worden *niet* betaald door zorgverzekeraars.

Verwijzing en vergoeding

Voor de behandeling van een Oefentherapeut Cesar heeft u een verwijzing van de huisarts of specialist nodig. De behandelingen kunnen individueel of in een groep (groepstherapie) plaatsvinden. Zowel de individuele therapie als de groepstherapie worden vergoed door de ziekenfondsen (aanvullende verzekering) en de meeste particuliere zorgverzekeraars.

Nadere informatie

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een Oefentherapeut Cesar in uw omgeving of tot de beroepsorganisatie (Vereniging Bewegingsleer Cesar). Uitgebreide informatie over de oefentherapie Cesar wordt onder meer gegeven in het Beroepsprofiel Oefentherapeut Cesar (uitgave VBC, 1994).

Adressen

- **Vereniging Bewegingsleer Cesar (VBC)**
Beroepsorganisatie van Oefentherapeuten Cesar
tel: 030 - 251 57 69; fax: 030 - 254 21 51
E-mail: info@cesarvbc.nl
Internet: www.cesarvbc.nl
- **Telefoongids / Gouden Gids**
Onder de O van Oefentherapeut Cesar
of de C van Cesar Oefentherapie
- **CARA-lijn**
Tel. 06 - 8991191
Hier kunt u terecht voor advies en informatie over leven met copd en over activiteiten van de afdelingen van het Astma Fonds. Ook mensen uit uw directe omgeving, zoals partners, familieleden of zorgverleners, kunnen hier aankloppen met hun vragen. Bij de cara-lijn zijn diverse informatiefolders verkrijgbaar over uiteenlopende onderwerpen met betrekking tot copd.
- **Nederlands Astma Fonds**
Antwoordnummer 99, 3800 XA Leusden
Postbus 5; 3830 AA Leusden
Advieslijn: (gratis) 0800 - 227 25 96
www.astmafonds.nl

