

## Training bij COPD, diabetes en vermoeidheid

Bij longaandoeningen, diabetes en vermoeidheid is bewegen van groot belang. Een actieve leefstijl heeft een duidelijk aangetoond effect. De spierkracht en het uithoudingsvermogen nemen toe, de kortademigheid neemt af. U gaat zich beter voelen, ervaart minder klachten en u kunt meer aan.

COPD is een chronische obstructie van de luchtwegen (chronische bronchitis en emfyseem) met een verminderde weerstand, kortademigheid en mogelijk luchtweginfecties wat ernstige beperkingen kan opleveren in het alledaagse leven.

Diabetes (suikerziekte of DM type 2)) is een aandoening waarbij het lichaam de suikerspiegel niet meer goed kan regelen. Mensen met diabetes maken zelf niet meer het hormoon insuline aan of het lichaam reageert niet meer goed op insuline, wat normaliter de bloedsuikerspiegel reguleert. Deze aandoening leidt ook tot verminderde weerstand en vermoeidheid.

De fysiotherapeut kan u deskundig begeleiden bij het verbeteren of op peil houden van uw conditie. Misschien vindt u dit moeilijk omdat u steeds benauwd of vermoeid wordt. De fysiotherapeut kan u uitleggen wat u juist wel en wat u beter niet kunt doen. In overleg en afgestemd op uw situatie stelt de fysiotherapeut een trainingsprogramma op ter verbetering van uw conditie. Eventueel krijgt u aangepaste oefeningen voor uw ademspieren (ademhalingsoefeningen, ontspanningsoefeningen, oefeningen om slijm op te geven) en arm- en beenspieren. Doordat uw zelfvertrouwen groeit, kunt u daardoor ook zelf meer gaan bewegen.

Onze fysiotherapeuten hebben een specifieke deskundigheid op het gebied van COPD of DM en kunnen u een speciaal op maat gemaakt beweegprogramma aanbieden waarbij u op verantwoorde manier naar een actievere leefstijl wordt begeleid.

Voor een behandeling kunt u contact opnemen met Jeroen de Louw of John Groenen. U kunt ook uw vraag stellen per email; [j.delouw@cbtfysio.nl](mailto:j.delouw@cbtfysio.nl) of [j.groenen@cbtfysio.nl](mailto:j.groenen@cbtfysio.nl)