

## Patiënteninformatie Longfysiotherapie

### Wat is longfysiotherapie?

Onder longfysiotherapie verstaan we het paramedische onderzoek en behandelingen voor mensen met long- en ademhalingsproblemen, met een diagnose als bijvoorbeeld COPD, astma, CF (taaislijmziekte), longkanker of hyperventilatie.

### In welke situaties kan longfysiotherapie voor u een uitkomst zijn?

1. U hebt onlangs van uw longarts of huisarts te horen gekregen dat u een longaandoening heeft. Dit heeft gevolgen voor u en uw omgeving. U beweegt meestal minder, mede door de angst om benauwd te worden. Hierdoor kunt u minder goed functioneren, waardoor de kwaliteit van leven vermindert. Er kunnen zich problemen voordoen op gebieden als beweging, persoonlijke verzorging, wonen, werk en relatie.

2. U bent thuis na een ziekenhuisopname of longrevalidatieperiode. Patiënten geven aan dat problemen als gevolg van hun aandoening pas echt beginnen wanneer ze weer thuis zijn. Het functioneren in de eigen omgeving (thuis, in de familiekring, op het werk) komt in het ziekenhuis vaak minder aan bod.

Daarnaast kan een op het eerste gezicht geslaagde longrevalidatie uiteindelijk thuis niet afdoende blijken te zijn. Vaak wordt pas later voor u en uw omgeving duidelijk dat er veel veranderd is.

3. Problemen na verloop van tijd. Het is gebleken dat een grote groep longpatiënten na revalidatie langzaam in functioneren achteruit gaat. Bijvoorbeeld het buiten lopen geeft meer benauwdheid; men moet immers ook op het verkeer letten en boodschappen doen. Deze achteruitgang gaat vaak gepaard met een afname van de conditie en tenslotte de zelfstandigheid.

In de loop der tijd kunnen uw behoeftes of de eisen die u stelt aan uw functioneren veranderen waardoor u nieuwe hulpvragen krijgt. Ook andere aandoeningen kunnen een negatieve stempel drukken op uw zelfstandigheid.

### Wat kunnen wij voor u doen?

Bij Fysiocare hebben wij ons gespecialiseerd in het gebied van longrevalidatie en ademhalingsproblematiek. Afhankelijk van uw hulpvraag werken we samen aan verbetering en/of zoveel mogelijk behoud van functies zoals conditie, slijmmobilisatie, ademspiertraining en vaardigheden (traplopen, buiten wandelen, fietsen, ademhalingstechniek e.d.) om optimaal te kunnen functioneren in en om huis en in de samenleving.

We helpen u gebruik te maken van uw mogelijkheden en om te gaan met uw beperkingen. Hierbij maken wij onder andere gebruik van taakgerichte oefentherapie: oefeningen waar u direct baat bij heeft in uw dagelijks leven. Afhankelijk van de doelstelling(en) worden de behandelingen in overleg aan huis en/of op de praktijk gegeven.

We werken intensief samen met huisartsen, longartsen, gespecialiseerde longverpleegkundigen en andere zorgverleners. Ook werken we samen in de COPD Ketenzorg.

### In groepsverband oefenen

Naast individuele behandelingen hebben wij kleine beweeggroepen voor mensen met een longaandoening waarin zowel individueel als gezamenlijk geoefend wordt. Dit kunnen bijvoorbeeld zijn een astmagroep, een COPD-groep of een CF-groep.

### Waar kan ik meer informatie vinden?

Kijk op onze website:

[www.fysiocareoosterbeek.nl](http://www.fysiocareoosterbeek.nl) of neem contact op met uw fysiotherapeut voor meer informatie of het maken van een afspraak. Een verwijsbrief is niet noodzakelijk.