



Infobrochure

# Respiratoire revalidatie

## Inleiding

Misschien heeft u al gemerkt dat u bij inspanningen erg snel kortademig of vermoeid bent? Maar wist u dat het net extra belangrijk is dat u beweegt? Mensen met longaandoeningen worden door inspanning benauwder waardoor ze bewegen gaan vermijden. Maar wie minder beweegt, wordt minder fit en heeft meer energie nodig voor dagelijkse activiteiten. Opflakeringen van de longaandoening en/of een verblijf in het ziekenhuis kunnen het ontstaan van deze klachten versnellen.

Een revalidatieprogramma op maat leidt tot een verbetering van het inspanningsvermogen en daarbij ook van de levenskwaliteit. Vaak leidt dit tot minder ziekenhuisopnames en minder medicatiegebruik. U zult merken dat u uw ziekte beter onder controle hebt, u terug meer energie krijgt en dagelijkse activiteiten opnieuw vlotter zullen verlopen.

## Revalidatie

### KINESITHERAPIE

Bij aanvang van uw revalidatie nemen we een anamnese en een aantal testen af om een idee te vormen over uw conditie, spierkracht en longfunctie. De resultaten hiervan worden vergeleken met de waarden van gezonde personen van uw leeftijd. Het is belangrijk dat u tijdens deze metingen zo goed mogelijk presteert zodat we een reëel beeld krijgen van uw mogelijkheden en beperkingen.

Op basis van deze resultaten en uw verwachtingen wordt er per patiënt een individueel programma opgesteld. De revalidatie zelf bestaat voornamelijk uit een combinatie van spierkrachtoefeningen en conditionele training aan de hand van wandelen, fietsen, enzovoort... Daarnaast worden er ook enkele specifieke oefeningen gegeven om bepaalde spiergroepen te trainen. Indien nodig worden er ademhalingsoefeningen gegeven of wordt er een trainingsschema opgesteld om de ademhalingsspieren te trainen.

Tijdens de trainingssessies wordt het zuurstofgehalte, het hartritme, de kortademigheid en de vermoeidheid geregeld gecontroleerd. Dit is belangrijk om de intensiteit en de duur van de oefeningen per sessie te kunnen bepalen en geleidelijk aan te kunnen opdrijven. U krijgt steeds de kans om de kinesitherapeut(e) te verwittigen wanneer een oefening te zwaar of te licht is. Wanneer een controle bij de longarts nadert, of na enkele maanden revalidatie, nemen we de testen opnieuw af om uw evolutie in kaart te brengen.

Uw longarts wordt steeds op de hoogte gebracht van deze testresultaten.

Bepaalde longaandoeningen zorgen ervoor dat er een zuurstoftekort kan ontstaan in het lichaam. In deze gevallen kan extra zuurstof gegeven worden tijdens de oefeningen zodat hart en bloedvaten het lichaam efficiënter kunnen laten functioneren. Zuurstoftherapie tijdens training wordt enkel toegepast op advies van uw longarts.

### **ERGOTHERAPIE**

Bij ons komt u tweemaal per week. Tijdens deze sessie werken we vooral spierversterkend naar de bovenste ledematen toe. Het oefenschema is op maat van de patiënt(e) afhankelijk van de individuele mogelijkheden .

### **ROOKSTOP**

Roken behoort tot een van de belangrijkste risicofactoren voor het ontstaan van chronische longaandoeningen. Daarnaast verhoogt roken het risico op hart- en vaatziekten. Stoppen met roken levert erg veel voordelen op. Rookstop in combinatie met revalidatie zal nog betere resultaten opleveren en leiden tot een gezondere en fittere levensstijl.

## **Wanneer**

De trainingssessies vinden tweemaal per week plaats in groepjes van maximaal 6 personen. De respiratoire revalidatie wordt opgesplitst in twee groepen en vindt steeds plaats van 15u30 tot 16u30. De ene groep komt oefenen op maandag en donderdag, de andere groep op dinsdag en vrijdag.

## **Praktische informatie**

### **KOSTPRIJS**

Per sessie betaalt u **€35,48** waarvan u, afhankelijk van uw statuut, ofwel **€31,94** of **€33,71** terugkrijgt van de mutualiteit. U hebt recht op 60 sessies aan deze tarieven.

# Contact

Dienst Fysiotherapie: 056/ 62 33 80  
E-mailadres: [fysio@ziekenhuiswaregem.be](mailto:fysio@ziekenhuiswaregem.be)

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Fysiotherapie  
Publicatiedatum: Juni 2021  
Doc: 6751

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem  
Vijfseweg 150  
8790 Waregem  
T. 056/ 62 31 11  
F. 056/ 62 30 20  
E. [info@ziekenhuiswaregem.be](mailto:info@ziekenhuiswaregem.be)