



## **COPD**

### **In het kort:**

COPD is een longziekte waarbij uw longen zijn beschadigd. Het ademen is moeilijker en mensen hebben minder energie.

Meestal is roken de oorzaak van COPD. Roken of meerroken beschadigt de longen ernstig. Maar ook astma, longontstekingen, erfelijke ziekte, inademen van schadelijke stoffen (zoals houtlijm, lijm en verfdampen) of luchtvervuiling (bijvoorbeeld fijnstof) kunnen een oorzaak zijn van COPD.

De klachten zijn hoesten, slijm opgeven, benauwdheid en kortademigheid.

COPD is een chronische ziekte en gaat niet meer over.

Stoppen met roken, bewegen en een gezond gewicht zorgen ervoor dat de klachten afnemen. Fysiotherapie helpt om op een verantwoorde manier aan je conditie te werken.

### **Wat kan de fysiotherapeut voor je betekenen?**

Als je COPD hebt, is bewegen extra lastig. Misschien durf je je zelfs helemaal niet meer in te spannen omdat je het daar telkens zo benauwd van krijgt. Een fysiotherapeut kan je uitleggen wat je wel én wat je beter niet kunt doen. Ook kan een fysiotherapeut je technieken leren waardoor je minder last hebt van hoestbuien en benauwdheid. Ook kan de fysiotherapeut je helpen met technieken om het slijm beter op te hoesten. Om je conditie te verbeteren, kan er een trainingsprogramma op gesteld worden dat bij jou past. Deze inspanning wordt meestal beloond: je hebt minder klachten. Hierdoor groeit je zelfvertrouwen, en ga je vanzelf meer bewegen.

### **Meer over COPD**

#### **Wat is COPD?**

COPD is een longziekte waarbij de longen zijn beschadigd. COPD is de afkorting voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease en is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem.

Bij chronische bronchitis zijn de bronchiën steeds ontstoken. De Bronchiën zijn de vertakkingen van uw luchtpijp naar uw longen. Hierdoor maakt uw meer slijm aan.

Bij (long) emfyseem gaan er langzaam longblaasjes verloren. De longblaasjes zorgen ervoor dat zuurstof na het inademen in uw bloed komt. En dat uw afvalstoffen weer uit kunt ademen. Hoe minder longblaasjes er zijn hoe moeilijker het ademen wordt.

COPD is chronisch dat wil zeggen dat het niet meer over gaat.

#### **De klachten van COPD**

Typische verschijnselen van COPD zijn hoesten, slijm opgeven, kortademigheid bij inspanning en een piepende ademhaling. Inademen gaat meestal wel, maar vooral uitademen levert problemen op. Naarmate de COPD ernstiger wordt, kost normaal ademen



steeds meer energie en word je sneller benauwd. Bij beginnende COPD heb je vooral last bij zware lichamelijke inspanning, zoals sporten. Als de COPD verergert, word je al benauwd van een stukje lopen. COPD-patiënten kunnen geregeld luchtweginfecties hebben. Hun conditie wordt hierdoor steeds slechter. Ernstige COPD levert grote beperkingen op en is het mogelijk dat het dagelijks gebruik extra zuurstof noodzakelijk is.

### **De behandeling van COPD**

COPD is niet te genezen. Je kunt het ziekteproces wel vertragen en zorgen dat je minder klachten hebt. Een gezonde leefstijl voor COPD-patiënten extra belangrijk. Medicijnen kunnen de longen niet herstellen, maar zorgen er wel voor dat je minder hoest en minder benauwd bent. Hierdoor is het gemakkelijker om actief te blijven. Dat is extra belangrijk als je COPD hebt.

### **Wat kun je zelf doen?**

Het allerbelangrijkste is: stoppen met roken. Dat heeft áltijd zin: ook als je al jaren rookt. Daarnaast is het (extra) belangrijk om je conditie op peil te houden. Dat valt niet mee als je COPD hebt. Bij inspanning krijg je misschien extra last van benauwdheid en hoestbuien. Toch is beweging juist voor mensen met COPD van levensbelang. Spieren die getraind worden, hebben minder zuurstof nodig. Hierdoor vermindert de benauwdheid. Als je onvoldoende beweegt, nemen je klachten toe. Na verloop van tijd zul je steeds minder kunnen. Je conditie gaat ook achteruit door over- en ondergewicht. Zorg er dus voor dat je regelmatig en gezond eet en houd je gewicht in de gaten.

(Bron: [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com); KNGF)