

Wegwijs in bewegen

Conditietraining
en ademhalings-
oefeningen om
thuis te doen bij
longfibrose

Wegwijs in bewegen

Regelmatig bewegen is belangrijk voor mensen met longfibrose. Hierdoor behoudt u langer uw spierkracht en inspanningsvermogen. Dat maakt het doen van dagelijkse dingen makkelijker, zoals wandelen, traplopen, aankleden en fietsen.

Een goede aanvulling op de dagelijkse beweging is een trainingsprogramma onder begeleiding van een fysiotherapeut. Dat bestaat uit oefeningen om de spieren sterker te maken en om uw conditie te trainen. Veel van die oefeningen kunt u prima zelf thuis doen. In deze brochure vindt u verschillende oefeningen voor sterkere spieren en een betere ademhaling. Ook krijgt u tips om uw energie beter te verdelen tijdens het doen van dagelijkse dingen.

Drie deskundigen hielpen mee aan deze brochure:

- Nienke Nakken (ergotherapeut, PhD)
- Melanie van der Veeke (hart-, vaat-, long fysiotherapeut)
- Bert Strookappe (ziekenhuisfysiotherapeut, PhD)

Zij hebben veel ervaring met begeleiding van mensen met longfibrose.

Inhoud

Oefeningen voor een goede ademhaling	3
Oefeningen van de spierkracht	8
De stoplichtmethode: uw grenzen herkennen en er rekening mee houden	10
Veters strikken op 4 manieren	13

Oefeningen voor een goede ademhaling

Goed ademen is belangrijk, zeker als u longfibrose heeft. Het helpt u om makkelijker te bewegen en benauwdheid beter onder controle te krijgen.

Oefening 1

HOE ADEMT U NU?

Wilt u controle hebben over uw ademhaling? Dan is het nodig dat u eerst begrijpt en merkt wat die ademhaling doet. Dan pas kunt u veranderingen toepassen. Deze oefening helpt daarbij.

- 1 Ga ontspannen op een stoel zitten. Laat uw handen rusten in uw schoot. Sta even stil bij uw ademhaling. Hoe ademt u op dit moment?
- 2 Leg vervolgens een hand op uw buik en de andere op het midden van uw borst. Volg uw ademhaling. Stel uzelf de volgende vragen:
 - Hoe voelt het om adem te halen?
 - Waar gaat uw adem heen? Naar uw borst of juist naar uw buik?
 - Is uw ademhaling snel en oppervlakkig? Of juist langzaam en diep?
 - Gaat uw ademhaling soepel en regelmatig? Of juist stokkerig en chaotisch?
 - Ademt u met onderbrekingen? Hoelang duren die pauzes?

Oefening 2

VOEL UW ADEMHALING

Deze oefening helpt u om te ervaren hoe u ademhaalt, zonder dat u daar een oordeel over heeft of weerstand tegen biedt.

- 1 Ga ontspannen op een stoel zitten. Leg uw handen met de handpalmen naar boven gericht in uw schoot. Laat ze rusten op uw bovenbenen.
- 2 Richt nu uw aandacht volledig en alleen op uw ademhaling. Voel uw ademhaling en luister ernaar. Beantwoord dan de volgende vragen:
 - Hoe weet u dat u ademt? Welke sensaties neemt u waar?
 - Welke gevoelens of emoties heeft u bij uw ademhaling?
 - Waar gaat uw ademstroom heen? Wat raakt hij aan?
 - Wat beweegt er in uw lichaam als u ademt?
 - Welke spieren gebruikt u tijdens de in- en uitademing?

Terwijl u deze oefening doet, merkt u steeds beter wat uw ademhaling doet. Waarschijnlijk merkt u ook andere dingen. Zoals wat u voelt in uw lichaam, en welke emoties, gedachten of beelden er door uw hoofd gaan. Misschien bemerkt u ook lichamelijke spanningen, verkrampingen, gewoontes of angsten.



Oefening 3

REGULEER UW ADEMHALING

Bij deze oefening ademt u gedurende 5 seconden in en gedurende 5 seconden weer uit. Als 5 seconden te lang is, begint u met bijvoorbeeld 3 of 4 seconden. Bouw dit langzaam uit tot 5 seconden. Neem de tijd om vertrouwd te raken met dit ritme. Het is belangrijk dat u niet gaat forceren. Probeer de oefening ontspannen te doen en heb geduld met uzelf tijdens het oefenen.

- 1 Ga ontspannen op een stoel zitten. Leg uw handen met de handpalmen naar boven gericht in uw schoot. Laat ze rusten op uw bovenbenen.
- 2 Geef aandacht aan uw ademhaling. Observeer hoe u ademt en stuur de ademhaling dan rustig en bewust bij. Zorg dat de ademhaling soepel en in een gelijkmatig ritme gaat.
- 3 Als u zover bent, ademt u 5 seconden in en 5 seconden uit.
Om in het ritme te blijven, kunt u de volgende zinnen gebruiken:
Adem in 2, 3, 4, 5
Adem uit 2, 3, 4, 5
Adem in 2, 3, 4, 5
Adem uit 2, 3, 4, 5
- 4 Doe deze oefening een paar minuten achter elkaar. Hoe voelt u zich nu? Ging de oefening u makkelijk af?
- 5 Vindt u het nog niet zo eenvoudig om dit ritme aan te houden? Pas het dan aan of tel gewoon wat sneller.
- 6 Als dit ritme juist makkelijk voor u is, kunt u verder experimenteren
door tot 8, 9, 10 of zelfs tot 12 door te tellen.
Of door langzamer te tellen.

Tip

Doe deze oefening dagelijks, bijvoorbeeld direct na het opstaan, na de lunch of voor het slapengaan. Probeer deze oefening ook eens te doen als u merkt dat u gespannen bent, of aan het piekeren.

Oefening 4

GEBRUIKMAKEN VAN HET MIDDENRIF BIJ DE ADEMHALING

- 1 Ga op een vlakke ondergrond liggen met een kussentje onder uw hoofd. Zet uw knieën gebogen neer.
- 2 Leg een hand op uw buik, net boven uw navel. Leg uw andere hand op uw borst.
- 3 Concentreer u op het ademen door uw buik.
- 4 Adem in en laat uw hand op uw buik zachtjes naar boven komen.
- 5 Adem uit en laat uw hand op uw buik zachtjes naar beneden zakken.
- 6 Als u inademt, stelt u zich voor dat u uw buik opblaast met de ingeademde lucht. U voelt hoe u uw hand op uw buik omhoog brengt.
- 7 Als u uitademt, laat u uw buik als het ware leeglopen zoals bij een ballon.



Zodra u dit goed kunt, kunt u de oefening zwaarder maken door bijvoorbeeld een (dik) boek op uw buik te leggen, net boven de navel. Hierdoor wordt het zwaarder om uw buik omhoog te brengen.

Doe deze oefening vijf minuten lang, bijvoorbeeld als u 's ochtends wakker bent en nog in bed ligt. Of doe de oefening voordat u gaat slapen. U maakt er meteen uw hoofd mee leeg.

Oefening 5

WANDELEN EN ADEMEN

De volgende oefening kunt u doen tijdens het lopen of wandelen.

- 1 Voordat u begint met lopen, ademt u eerst een paar keer rustig en zacht in en uit door de neus.
- 2 Adem rustig in door uw neus. Op de uitademing (dit mag door de mond zijn) gaat u lopen zolang de uitademing duurt. Adem uit totdat u weer een inademingsprikkel krijgt (ademhonger). Adem dus niet tot maximaal uit, dit kan er namelijk toe leiden dat u naar lucht gaat happen.
- 3 Stop met lopen en adem dan rustig in door uw neus. Eventueel ademt u eerst weer 1 of 2 keer rustig en zacht door uw neus in en uit voordat u de oefening weer oppakt.
- 4 Herhaal deze oefening 5 keer achter elkaar. Gaat dit goed, dan kunt u blijven doorlopen op zowel een in- als uitademing.



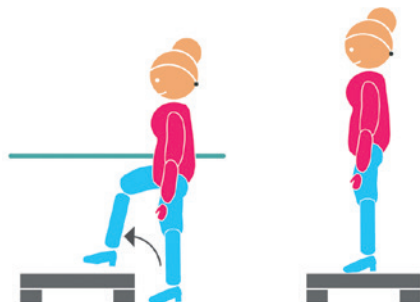
Oefeningen voor meer spierkracht

Met oefening 1 en 2 verbetert u de functie van belangrijke spieren in de benen. Dat zorgt voor meer kracht en uithoudingsvermogen, waardoor u beter kunt lopen en het lopen langer volhoudt. Goed ontwikkelde spieren vragen uiteindelijk bij dezelfde activiteit minder zuurstof.



Oefening 1

- 1 Ga rechtop staan. Zet eventueel een stoel achter u, zodat u kunt gaan zitten als de oefening te zwaar is.
- 2 Spreid de benen ongeveer 50 centimeter.
- 3 Buig langzaam door de knieën naar beneden.
- 4 Kom dan langzaam weer terug.
- 5 Herhaal deze oefening tot uw spieren vermoeid zijn (dat merkt u aan verzuring: een moe gevoel in de spieren).



Oefening 2

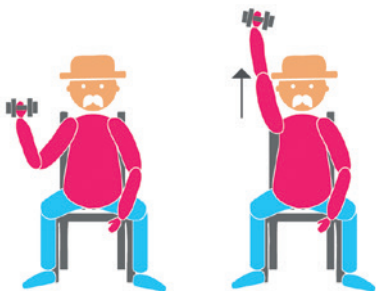
- 1 Ga staan voor een kleine verhoging van ongeveer 20 centimeter, bijvoorbeeld een traprede.
- 2 Stap op met been 1 en zet been 2 erbij.
- 3 Stap achteruit af met been 1 en zet been 2 erbij. Let erop dat de knie recht boven de voet blijft.
- 4 Wissel om: stap op met been 2 en zet been 1 erbij. Stap achteruit af met been 2 en zet been 1 erbij.
- 5 Herhaal deze oefening tot uw spieren vermoeid zijn (dat merkt u aan verzuring: een moe gevoel in de spieren).

Oefening 3 en 4 verbeteren de functie van de schouder- en armspieren. Deze spiergroepen ondersteunen op een indirecte manier de ademhaling. Deze oefeningen helpen ook om de schoudergordel en de ribben beweeglijk te houden.



Oefening 3

- 1 Ga rechtop zitten, de armen hangen langs het lichaam.
- 2 Hef de gestrekte armen zijwaarts omhoog en ga weer terug.
- 3 Stop steeds even met beide armen tegelijk en raak op gelijke hoogte denkbeeldige punten aan.
- 4 Doe deze oefening hierna met uw ogen dicht.
- 5 Herhaal deze oefening tot uw spieren vermoeid zijn (dat merkt u aan verzuring: een moe gevoel in de spieren).



Oefening 4

- 1 Ga rechtop zitten.
- 2 Neem een gewichtje in elke hand van ongeveer 250-500 gram. Dit kan ook een flesje water zijn.
- 3 Hef de bovenarmen ongeveer 60 graden zijwaarts en houd de onderarmen verticaal. De handpalm wijst naar voren.
- 4 Strek de arm naar boven en ga weer terug.
- 5 Herhaal deze oefening tot uw spieren vermoeid zijn (dat merkt u aan verzuring: een moe gevoel in de spieren).



De stoplichtmethode: uw grenzen herkennen en er rekening mee houden

U bent met iets bezig en denkt: waardoor ben ik zo moe? Ik heb helemaal niet veel gedaan. Is dit herkenbaar voor u? Weet u waar uw grens ligt? En luistert u er ook naar, of gaat u door met hoe u gewend was om dingen te doen? Met deze oefening leert u de signalen van uw lichaam herkennen. Ook leert u welke keuzes u heeft, en wat de gevolgen daarvan zijn.

Nodig: Een pen.

Signalen herkennen

Het is belangrijk om te zoeken naar een goede balans tussen iets doen en ervan herstellen. Iets doen staat voor actie, een handeling. Herstel staat voor rust en is gericht op een goede ademhaling. Zodra er geen balans is tussen die twee, wordt de tijd om iets te kunnen doen korter en de hersteltijd langer.

Om een balans te vinden en te houden, is het belangrijk om uw eigen grenzen te herkennen en er rekening mee te houden. Om hier inzicht in te krijgen, is deze stoplichtmethode heel geschikt.

Groen	doorrijden
Oranje	stoppen als dat lukt
Rood	verplicht stoppen

Dit kunnen we vertalen naar ons eigen handelen en onze eigen grenzen.

Groen U voelt zich lekker en kunt iets gaan doen of ergens mee verder gaan.

Oranje U heeft een lichte klacht en kunt ervoor kiezen om te stoppen. Doorgaan betekent dat u in rood terechtkomt.

Rood U heeft een flinke klacht en kunt niet meer kiezen. U moet stoppen.

Oefening

Vul in het schema hiernaast de signalen of klachten in die passen bij elke kleur van het stoplicht. De signalen in de **groene** en **rode** balk zijn misschien gemakkelijker op te schrijven dan die in de **oranje** balk. Neem kort na een inspannende activiteit een moment om uzelf af te vragen hoe u zich op dat moment voelt. U kunt daarnaast uw saturatie meten en hier een kleur aan verbinden.

Vragen om te beantwoorden:

- 1 In welke kleur zit/zat u tijdens de inspannendere activiteit?
- 2 Hoelang duurde het (sec/min) voordat u van **oranje** terug naar **groen** was?
- 3 Hoelang duurde het (sec/min) voordat u van **rood** terug naar **groen** was?
- 4 Herkent u de signalen in oranje ook tijdens de activiteit/handeling?
- 5 Wat heeft u ervoor nodig om in **oranje** een goede keus te maken tussen stoppen of doorgaan?

Stoplicht	Klachten/signalen
	 Saturatie: ____%
	 Saturatie: ____%
	 Saturatie: ____%

Niet in balans

Stel u, kijkend naar de balk 'niet in balans' (zie pag. 12), een man voor die begint met het stofzuigen van de kamer (groen). Vervolgens merkt hij lichte klachten niet op. Of hij merkt ze wel op maar hij kiest ervoor om toch door te gaan. Zodra hij in het rood terechtkomt, moet hij stoppen. Zodra hij zich 'groen' voelt, gaat hij weer aan de slag, waarna hetzelfde gebeurt als net. Maar nu betaalt hij na het tweede rode blok een boete,

omdat hij al vaker over zijn grens is gegaan. Het moeilijkste moment ontstaat bij de pijl: de man heeft al best lang rust genomen en is bijna klaar met het stofzuigen van de kamer. Hij voelt zich nog niet top, maar kiest ervoor om toch dat laatste stukje nog even af te maken. Dan kan ik daarna rustig op de bank gaan zitten, denkt hij. Gevolg: flinke klachten, langer herstel is noodzakelijk.

Het was fijner geweest als de man kon stofzuigen zoals in de onderste balk, 'wel in balans'. Hij kiest er dan nog steeds voor om de kamer te stofzuigen op het moment dat hij zich goed voelt. Maar hij last een herstelmoment in zodra hij de signalen van zijn lichaam oppikt die passen bij oranje. Hij neemt rust tot hij zich weer hersteld voelt, en zo verder.

U kunt uzelf controleren door na te gaan of alle herstelmomenten ongeveer even lang zijn gebleven.

Niet in Balans



Wel in Balans



Vragen om te beantwoorden:

- 1 Herkent u zichzelf in één van beide balken?
- 2 Bij welke balk voelt u meer klachten?
- 3 Bij welke balk voert u meer 'actie' uit?
- 4 Bij welke balk is de totale hersteltijd langer? Let op: dit is inclusief de hersteltijd die nodig is na de activiteit. Deze is namelijk noodzakelijk voordat u weer iets nieuws gaat doen.

Veters strikken op 4 manieren

Het lijkt zoals iets simpels: veters strikken. Maar deze handeling vraagt nogal wat van uw lichaam. We leggen vier manieren van veters strikken uit. Op welke manier bent u het gewend? En welke vindt u het meest prettig?

Nodig:

- Schoenen met veters, reeds aangetrokken met de veters los
- Saturatiemeter
- Voor manier 2, 3 en 4: een stoel, bij voorkeur zonder leuningen en zonder wielen
- Voor manier 3: een opstapje

Let op:

Voer deze manieren alleen uit als u zich hier veilig bij voelt. Heeft u moeite met het houden van uw balans, sla dan manier 1 en 2 over.



Manier 1

- 1 Meet uw saturatie.
- 2 Begin met deze oefening als uw saturatie het basisniveau heeft bereikt (neem anders nog even een rustmoment).
- 3 Strik uw veters staand, eventueel leunend tegen een muur. Hiervoor moet u diep bukken.
- 4 Meet uw saturatie direct na het strikken van de veters.
- 5 Blijf uw saturatie meten. Hoelang duurt het voor deze het basisniveau bereikt?



Manier 2

- 1 Meet uw saturatie.
- 2 Begin met deze oefening als uw saturatie het basisniveau heeft bereikt (neem anders nog even een rustmoment).
- 3 Zet uw voet op de stoel, buig naar voren en strik uw veter. Herhaal deze stap voor uw andere voet.
- 4 Meet uw saturatie direct na het strikken van de veters.
- 5 Blijf uw saturatie meten. Hoelang duurt het voor deze het basisniveau bereikt?



	Uit kunnen voeren?	Saturatie direct na strikken	Aantal sec/min tot basisniveau bereikt	Ervaring?
Manier 1 <i>Staand</i>	Ja / nee			😊 / 😞
Manier 2 <i>Staand, voet op stoel</i>	Ja / nee			😊 / 😞
Manier 3 <i>Zittend met opstapje</i>	Ja / nee			😊 / 😞
Manier 4 <i>Zittend, enkel over knie</i>	Ja / nee			😊 / 😞

Manier 3

- 1 Meet uw saturatie.
- 2 Begin met deze oefening als uw saturatie het basisniveau heeft bereikt (neem anders nog even een rustmoment).
- 3 Neem plaats op de stoel, zet het opstapje voor u. Zet één voet op het opstapje en draai uw been naar buiten. Buig tussen uw benen naar voren en strik uw veter. Herhaal deze stap voor uw andere voet.
- 4 Meet uw saturatie direct na het strikken van de veters.
- 5 Blijf uw saturatie meten. Hoelang duurt het voor deze het basisniveau bereikt?



Manier 4

- 1 Meet uw saturatie.
- 2 Begin met deze oefening als uw saturatie het basisniveau heeft bereikt (neem anders nog even een rustmoment).
- 3 Neem plaats op de stoel. Leg de ene enkel over de andere knie. Gebruik eventueel uw hand(en) aan uw enkel of broekspijp als hulp. Blijf zo goed mogelijk rechtop zitten en strik uw veter. Herhaal deze stap voor uw andere voet.
- 4 Meet uw saturatie direct na het strikken van de veters.
- 5 Blijf uw saturatie meten. Hoelang duurt het voor deze het basisniveau bereikt?



Vragen om te beantwoorden:

- 1 Op welke manier strikt u zelf uw veters?
- 2 Welke manier vraagt lichamelijk gezien het minste van u?
- 3 Welke manier vindt u het meest prettig?
- 4 Kost de manier die u het prettigst vond u ook de minste energie?

Wegwijs in bewegen

Deze brochure staat vol oefeningen en tips voor mensen met longfibrose. Oefeningen voor sterkere spieren, een betere ademhaling en om uw energie beter te verdelen. Hierdoor krijgt u meer bewegingsvrijheid.

De longfibrosepatiëntenvereniging zet zich van harte in om de beweegzorg voor mensen met longfibrose te verbeteren. We hebben hierover veel contact met longartsen, fysiotherapeuten en longverpleegkundigen. Zo zorgen we onder andere dat fysiotherapeuten scholing krijgen aangeboden om mensen met longfibrose een goede behandeling te kunnen geven. Hierin werken we nauw samen met ziekenhuizen die gespecialiseerd zijn in longfibrose, de zogenaamde expertisecentra.



Secretariaat:
Postbus 627, 3800 AP Amersfoort
T (033) 434 13 06
E secretariaat@longfibrose.nl
W www.longfibrose.nl