



Fysiotherapie bij longfibrose



De folder bevat informatie over hoe u uw inspanningsvermogen zoveel mogelijk kunt behouden, informatie over veilig trainen en er worden een aantal handige tips vermeld. U kunt de oefeningen thuis uitvoeren of onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Noodzaak trainen

Wanneer u klachten heeft behorend bij longfibrose kunt u daardoor minder actief worden. Zowel de conditie als de spierkracht zullen bij verminderde activiteit afnemen. Bij voortgang van de longfibrose zal het inspanningsvermogen ook bij optimale training afnemen. Wel kunt u door trainen de achteruitgang afremmen en blijft u zo lang mogelijk zelfstandig in activiteiten van het dagelijks leven..

Training

Bij trainingsprogramma's wordt er vaak het onderscheid gemaakt tussen conditietraining en training ter bevordering van de kracht. Het is belangrijk om de conditie zo optimaal mogelijk te houden. De beste conditietraining voor patiënten is lopen met of zonder rollator. Dit kan zowel binnenshuis als buitenshuis uitgevoerd worden. Dit heeft als gunstig effect dat tijdens de oefening een belangrijke activiteit wordt getraind. Als alternatief kan er natuurlijk iets gekozen worden voor een activiteit die u zelf leuk vindt, bijvoorbeeld fietsen op een hometrainer of zwemmen.

Belangrijk is dat u de training in blokken opbouwt, waartussen u rustmomenten neemt. Dit heet intervaltraining. Maak u eerst gereed om de training te starten en rust dan kort uit alvorens de training te starten. Ook een korte pauze na een aantal minuten kan de effectiviteit van de training bevorderen.

Een voorbeeld hiervan is een looptraining buitenshuis. Zorg dat u alles bij u heeft en ga naar buiten. Alvorens de training te starten wacht u, indien gewenst zittend, totdat de ademhaling weer is gestabiliseerd. U kunt vervolgens starten met de looptraining totdat u merkt dat uw Borgscore hoger komt dan vijf. Gun uzelf een korte pauze van enkele minuten om vervolgens de training te hervatten. Deze manier van training is net zo effectief als constant trainen, maar is bij benauwdheid beter vol te houden. Uiteraard kan een dergelijke manier van trainen ook worden toegepast bij een fietstraining.

Borgscore voor ervaren Dyspneu

- 0 Helemaal niet kortademig
- 0,5 Nagenoeg niet kortademig
- 1 Zeer weinig kortademig
- 2 Weinig kortademig
- 3 Matig kortademig
- 4 Tamelijk sterk kortademig
- 5 Sterk kortademig
- 6
- 7 Zeer sterk kortademig
- 8
- 9
- 10 Helemaal geen adem meer



Naast training om de conditie te verbeteren is het van belang om de kracht in de armen en benen te behouden of te verbeteren. In deze folder vindt u een aantal oefeningen om dit te bereiken. Belangrijk is dat u weet dat de oefeningen voor de benen altijd voorrang hebben. De kracht in de benen is nodig om op te staan uit een stoel of van bed. Als u moet kiezen tussen trainen van de armen of benen, wordt u geadviseerd de benen te kiezen. Voor een optimaal resultaat is het de bedoeling dat u de beweging in drie seconden uitvoert en in drie seconden terugkeert naar de startpositie.

Wanneer en hoe vaak?

Conditietraining hoort minimaal driemaal en maximaal vijfmaal per week te worden uitgevoerd. De duur van deze training moet ongeveer een twintig minuten beslaan. Dit wordt gezien als tijd die u beweegt. Pauzes worden niet meegerekend. Zoals eerder vermeld mag dit in meerdere blokken worden opgebouwd met een fase van rust tussenin. Probeer u een tempo te hanteren, wat net onder uw maximum grens ligt.

Om de kracht optimaal te trainen, zal er tweemaal tot driemaal per week op kracht getraind moeten worden. Tussen de trainingen moet steeds minimaal één dag rust zitten. Indien u traint met een fysiotherapeut geldt dit dus ook als een training. Het trainingsprogramma tweemaal per week uitvoeren is dan voldoende. Er wordt aangeraden om de trainingen op gezette tijden uit te voeren zodat deze opgenomen worden in de dagelijkse routine. Indien u wekelijks met een fysiotherapeut traint kunt u in overleg plannen wanneer u zelf traint. Het is belangrijk dat u niet meermaals per dag traint op kracht.

Veiligheid en zuurstof

Sommige patiënten zijn niet benauwd maar hebben toch een zuurstoftekort, anderen zijn ernstig benauwd en hebben geen zuurstoftekort. Als u weinig last van kortademigheid heeft, kunt u niet werken met de borgscore om uw grenzen te bepalen. Tijdens trainen is het dan raadzaam, uw zuurstofgehalte te observeren. Het is aan te raden om altijd met zuurstoftoediening te trainen, als dit door de arts is voorgeschreven. Daarnaast is het verstandig om, indien u deze heeft, te trainen met een saturatie (zuurstof) meter. Hierbij dient u te pauzeren zodra het zuurstof gehalte zakt onder de 90%. Vaak mag het zuurstofgebruik worden verhoogd bij training, bij inspanning verbruikt uw lichaam meer zuurstof. Indien het bij optimaal gebruik van zuurstof niet lukt om de saturatie op 90% wordt soms in overleg met de longarts een andere minimale waarde afgesproken.

Door zuurstofgebruik kunt u zich mogelijk iets beter inspannen, hierdoor kunt u beter in beweging blijven. Helaas is dit niet bij iedere patiënt het geval. Het is een misvatting dat zuurstof verslavend werkt en dat u daardoor steeds meer nodig heeft. Als u geleidelijk aan meer zuurstof nodig heeft, komt dit waarschijnlijk door toename van de longfibrose. Het is belangrijk rekening te houden met een terugval van de conditie en/of de kracht bij een verergering van de klachten. Indien u een verslechtering heeft doorgemaakt, is het belangrijk dat u de training niet op het oude niveau hervat.

Begin rustig bij het (her)opstarten en evalueer vervolgens of het niveau goed was. U kunt dit het beste doen door de saturatie te controleren en door te kijken hoe u zich de volgende dag voelt. Heeft u te zwaar getraind en merkt u dit de volgende dag, dan wordt u aangeraden om de volgende training lichter te maken. Is er een aanhoudende grote verandering in uw inspanningsvermogen waar u geen verklaring voor heeft, is het raadzaam dit te bespreken met uw behandelend arts of de specialistisch verpleegkundige.



Ademhalingsoefeningen

Longfibrose leidt tot een snelle borstademhaling, dit is geen foute ademtechniek! Als ademoefeningen u helpen te ontspannen of makkelijker te ademen is het goed om ze te doen. Sommige mensen kunnen benauwdheid bij inspanning bijvoorbeeld beter opvangen door met wat gesloten lippen uit te blazen (pursed lip breathing). Voelt een techniek of ademhalingsoefening niet prettig dan kunt u daar het best mee stoppen. Ieder mens ademt anders en in onze optiek kun je bij longfibrose geen verkeerd adempatroon hebben.

Oefeningen

De oefeningen zijn ontworpen met het doel om de kracht in de ledematen te verbeteren. Hier gelden een aantal regels voor. Per oefening kunt u er voor kiezen om twee of drie sets uit te voeren. Belangrijk is dat iedere set wordt uitgevoerd met een minimum van acht en een maximum van twaalf herhalingen. De intensiteit van een training zal afhangen van uw persoonlijke conditie. Bij de krachttraining is het belangrijk dat u niet te licht of te zwaar traint.

Een goede manier om te controleren of u de oefening (nog) op de juiste intensiteit uitvoert, is het beoordelen van de laatste twee herhalingen van de set. Als deze zwaar aanvoelen is de intensiteit goed. Naarmate de tijd vordert, wordt inspanning leveren moeilijker. De intervaltraining zal dan steeds meer van u vragen. In deze fase mag u de conditietraining laten vallen en alleen krachttraining voor de benen uitvoeren. Het belangrijkste doel is dat uw benen sterk genoeg blijven, zodat u kunt blijven opstaan van bed of een stoel.



Oefeningen benen

Oefening 1: knie strekken

Benodigheden, aanwijzingen en variaties:

- Plaats een stevige stoel met rugleuning op een vlakke ondergrond.
- Indien u de oefening zwaarder wilt maken, gebruik dan de elastische band.
- Maakt u gebruik van de elastische band, bevestig deze dan aan een stoel poot, en maak aan de andere kant een lus waar uw voet in kan.

Uitvoering:

1. Ga rechtop in de stoel zitten met uw rug tegen de leuning en de knieën gebogen. Dit is de startpositie.
2. Strek uw knie totdat het been geheel gestrekt is.
3. Buig de knie, zodat u weer in de startpositie uitkomt.
4. Herhaal de oefening met hetzelfde been, totdat u klaar bent met de set. Wissel hierna van been.

Sets:

Herhalingen:



Oefening 2: Kniebuigingen

Benodigheden, aanwijzingen en variaties:

- Plaats een stevige stoel op een vlakke ondergrond.
- Als u de oefening te zwaar vindt, kunt u zich afzetten met behulp van de armleuningen.
- Indien u de oefening lichter of zwaarder wilt maken, verander dan de hoogte van de stoel. Hoe hoger de stoel, des te lichter de oefening.
- Als u de oefening met de stoel te makkelijk vindt, kunt u er voor kiezen om de oefening uit te voeren zonder stoel. Gebruik dan een tafel om uw evenwicht tijdens de oefening te waarborgen.

Uitvoering:

1. Ga rechtop staan met uw voeten op schouderbreedte, uw armen naast uw lichaam en uw rug richting de stoel. Dit is de startpositie.
2. Kijk recht vooruit, recht uw rug en buig door uw knieën tot u op de stoel zit.
3. Strek, zodra u zit, uw benen en kom terug in de beginpositie. Let hierbij op dat u uw rug zo recht mogelijk houdt.

Sets:

Herhalingen:



Oefening 3: Uitstappen

Benodigheden, aanwijzingen en variaties:

- Maak gebruik van een tafel om uw evenwicht tijdens de oefening te waarborgen.
- Indien u de oefening lichter of zwaarder wilt maken, varieer dan met de diepte van het zakken. Hoe lager u zakt, des te zwaarder de oefening.
- Een nog lichtere uitvoering is met de benen naast elkaar (op heupbreedte).

Uitvoering:

1. Ga rechtop, met uw linkerzij richting de tafel, staan.
2. Maak met uw rechter been een stap naar voren. Dit is de startpositie.
3. Zak door beide knieën, houdt hierbij uw rug zo recht mogelijk.
4. Strek uw knieën, zodat u de startpositie weer inneemt.
5. Herhaal de oefening met hetzelfde been, totdat u klaar bent met de set. Wissel hierna van been. Let hierbij op dat u ook met de andere zij naar de tafel gaat staan.

Sets:

Herhalingen:



Oefening 4: Opstappen

Benodigheden, aanwijzingen en variaties:

- Neem plaats bij een trap, of een verhoging van ongeveer 20 cm (u kunt hierbij denken aan een stepbankje).
- Maakt u gebruik van een verhoging anders dan een trap, plaats de verhoging dan naar de tafel. Dit zodat u de tafel kan vast houden om het evenwicht te waarborgen.
- Als u de oefening te zwaar vindt, kunt u zich afzetten met behulp van de leuning of de tafel.
- Indien u de oefening te makkelijk vindt, kunt u direct op de 2de tree van de trap opstappen of de verhoging hoger maken.

Uitvoering:

1. Ga rechtop, met uw gezicht richting de trap of de verhoging, staan. Dit is de startpositie.
2. Stap met uw rechter been op de 1ste traprede of verhoging en zet uw linkerbeen erbij. Houdt uw rug tijdens de oefening zo recht mogelijk.
3. Stap achteruit af met uw rechterbeen en zet uw linkerbeen erbij, dit zodat u weer de startpositie inneemt.
4. Herhaal de oefening door telkens met hetzelfde been op en af te stappen, totdat u klaar bent met de set. Wissel hierna van been.

Sets:

Herhalingen:



Oefeningen armen

Oefening 1: Zittend Borstdrukken

Benodigheden, aanwijzingen en variaties:

- Plaats een stevige stoel met rugleuning op een vlakke ondergrond.
- Bevestig de elastische band op schouderhoogte aan een vast punt achter uw stoel of plaats de elastische band om de rugleuning heen
- Voer de oefening uit met de band onder de oksels door.
- Als u de oefening te moeilijk vindt, voer de oefening dan uit met één arm. Houd met uw niet werkende arm de elastische band vast en plaats uw hand op de borst.
- Indien u de oefening te makkelijk vindt, pak de elastische band dan korter vast zodat de rek van de elastische band groter wordt.

Uitvoering:

1. Ga rechtop in de stoel zitten met uw rug tegen de leuning en uw rug richting de elastische band.
2. Pak met beide handen de elastische band vast, houdt de bovenarmen op schouder-hoogte, buig de ellebogen 90 graden en wijs met de ellebogen naar achteren. Dit is de startpositie.
3. Strek de ellebogen uit naar voren, de armen blijven hierbij op schouderhoogte.
4. Buig de ellebogen en ga terug naar de startpositie.

Sets:

Herhalingen:.....



Oefening 2: Zittend roeien

Benodigheden, aanwijzingen en variaties:

- Plaats een stevige stoel met rugleuning op een vlakke ondergrond.-Bevestig de elastische band om een vast punt (bijvoorbeeld een tafelpoot).
- Als u de oefening te moeilijk vindt voer de oefening dan uit met één arm. Houdt met uw niet werkende arm de elastische band vast en houdt uw arm gestrekt
- Indien u de oefening te makkelijk vindt, pak de elastische band dan korter vast zodat de rek van de elastische band groter wordt.

Uitvoering:

1. Ga rechtop in de stoel zitten met uw rug tegen de leuning en uw gezicht richting de elastische band.
2. Strek uw armen en pak met beide handen de elastische band vast. Dit is de startpositie.
3. Trek de elastische band met beide armen naar u toe, let hierbij op dat uw ellebogen naar achteren wijzen. Trek door tot dat de handen gelijk zijn met de onderkant van uw borst. Let op dat u uw rug recht houdt.
4. Strek de armen en ga terug naar de startpositie.

Sets:.....

Herhalingen:



Oefening 3: Opdrukken vanuit stoel

Benodigheden, aanwijzingen en variaties:

- Plaats een stevige stoel met rugleuning en stevige arMLEUNINGEN op een vlakke ondergrond.
- Indien u de oefening te makkelijk vindt, kunt u er voor kiezen om het zitvlak niet aan te raken tussen de herhalingen door.

Uitvoering:

1. Ga rechtop in de stoel zitten met uw rug tegen de leuning en de knieën gebogen.
2. Plaats uw beide handen op de arMLEUNINGEN, waarbij de onderarmen verticaal staan en ellebogen naar achteren wijzen. Dit is de startpositie.
3. Strek uw ellebogen zodat uw bovenlichaam omhoog komt.
4. Buig uw ellebogen en ga terug naar de startpositie. Let hierbij op dat u gecontroleerd zakt.

Sets:

Herhalingen:



Oefening 4: Zittend omlaag trekken

Benodigheden, aanwijzingen en variaties:

- Plaats een stevige stoel met rugleuning op een vlakke ondergrond.
- Bevestig de elastische band aan een vast punt boven uw stoel (bijvoorbeeld een haak in het plafond). Indien u de elastische band tussen de deur klemt, zet uw stoel dan met de rugleuning tegen de deur aan.
- Als u de oefening te moeilijk vindt, voer de oefening dan uit met één arm. Houd met de niet werkende arm de elastische band vast tegen uw borst.
- Indien u de oefening te makkelijk vindt, pak de elastische band dan korter vast zodat de rek van de elastische band groter wordt.

Uitvoering:

1. Ga rechtop in de stoel zitten met uw rug tegen de leuning.
2. Strek uw armen omhoog en pak met beide handen de elastische band vast. Houdt de handen op schouderbreedte. Dit is de startpositie
3. Trek de elastische band met beide armen naar beneden waarbij u de ellebogen richting uw zij trekt.
4. Strek de armen gecontroleerd boven uw hoofd en ga terug naar de startpositie.

Sets:

Herhalingen:.....



Tips

- Blijf lopen, dit is de beste training die er bestaat.
- Deel activiteiten op in meerdere blokken en neem tussentijds pauze.
- Heeft u een goede dag, overdrijf dan niet. Houdt de normale intensiteit aan.
- Maak een lusje aan het einde van de elastische band zodat u deze gemakkelijk kunt gebruiken.
- Gebruik een elastische band van minimaal twee meter.

Vragen

Heeft u vragen naar aanleiding van deze folder, dan kunt u contact opnemen met ons opnemen. Fysiotherapie Erasmus MC, telefoonnummer (010) 703 39 50 (Sandra Jongenotter-Vermeulen of Carla Baars).

Advies voor de fysiotherapeut thuis

Er zijn aanwijzingen in de literatuur die stellen dat patiënten met longfibrose een trainingsprogramma kunnen volgen wat gebruikt wordt voor patiënten met COPD. Om deze reden is het gelegitimeerd om de adviezen van de richtlijn COPD van het KNGF te hanteren mits er rekening wordt gehouden met de veiligheid en het andere ziekteverloop bij longfibrose. Achter deze tekst vindt u adviezen ten aanzien van training en/of zuurstofgebruik. Bij problemen kan de patiënt dit bespreken met de specialistisch verpleegkundige of de arts. Voor vragen kunt u contact opnemen met fysiotherapie van het Erasmus MC via bovenstaand nummer.



Instructiekaart fysiotherapie en zuurstof

- Naam:
 - Patiëntnummer:
 - Diagnose:
 - Vraagstelling/indicatie:
-
- Hoeveelheid O₂:
 - Minimale saturatiewaarde bij inspanning:
 - Maximale hoeveelheid O₂ bij inspanning:
 - Toelichting arts:
-
- Adviezen training / oefeningen:
-
- *Heeft u vragen, neemt u dan contact op met:*
 - Fysiotherapeut:
 - Specialistisch verpleegkundige:

Datum:

Naam en handtekening:





