



# NUIJTEN FYSIOTHERAPIE

fysio • manueel • sport

## Thuisoefeningen COPD

Naast de oefeningen die u met de fysiotherapeut uitvoert is het belangrijk dat u thuis ook voldoende blijft bewegen. Met de juiste oefeningen kunt u elke dag in beweging blijven. Ga daarnaast, als de dag het toe laat, buiten een stukje lopen.

Hieronder staan oefeningen gericht op krachthoudingsvermogen en de algehele conditie. Voer deze uit binnen uw mogelijkheden. Natuurlijk mag u er moe van worden, maar ga pas verder als u weer bijgekomen bent. Indien u een mindere dag heeft voer dan minder herhalingen uit. Heeft u daarentegen een goede dag mag u de herhalingen opvoeren met bijvoorbeeld 2 herhalingen extra. Word dan niet overmoedig!

## Oefeningen benen



### 1. Strecken knieën

- Neem plaats in een stoel
- Streck om de beurt uw linker- en rechterbeen
- Houd uw been 7 tellen gestrekt in de lucht
- Voer deze oefening 7 maal uit en probeer het aantal herhalingen langzaam uit te breiden

### 2. Opstaan en gaan zitten

- Sta op vanuit een stoel en ga weer zitten
- Probeer dit zonder steun van de handen uit te voeren
- Begin bij 7 en probeer het aantal herhalingen langzaam te verhogen



## Oefening benen en conditie



### 1. Step up

- Zorg dat u een stevig opstapje heeft of neem de eerste trede van de trap
- Stap met beide voeten op de verhoging en stap er weer af
- Stap met rechts en dan met links
- Kijk hoeveel herhalingen u haalt en probeer dit langzaam uit te breiden

## Oefeningen armen (deze kunnen ook in stand worden uitgevoerd)

### 1. Armen recht omhoog bewegen

- Breng beide armen vanaf de schouders recht omhoog
- Voer deze oefening 10 maal uit
- U kunt hem verzwaren door bijvoorbeeld flesjes water in de handen te nemen of door meer herhalingen uit te voeren



### 2. Armen zijwaarts omhoog bewegen

- Beweeg beide armen zijwaarts helemaal omhoog.
- Voer deze oefening 10 maal uit
- U kunt hem verzwaren door flesjes water in de handen te nemen of door meer herhalingen uit te voeren

## 2. Armen voorwaarts omhoog bewegen

- Beweeg beide armen voorwaarts helemaal omhoog
- Voer deze oefening 10 maal uit
- U kunt hem verzwaren door bijvoorbeeld flesjes water in de handen te nemen of door meer herhalingen uit te voeren



## Oefening romp



### 1. Naar achter leunen

- Ga op een stoel zitten
- Beweeg met een rechte rug iets naar achter en kom weer rechtop zitten
- Voer dit in slow-motion uit.
- Probeer de oefening te verzwaren door hem vaker en/of langzamer uit te voeren

### Voor alle oefeningen geldt:

- Stop indien u de intensiviteit van de oefening > 8 ervaart (schaal 0-10).
- Stop indien u lichamelijke pijnklachten ervaart.
- Maak een oefening pas zwaarder als de oefening 2 maal gelukt is en de intensiteit < 3 ervaren wordt (schaal 0-10)
- Rust altijd uit na een oefening ook al ervaart u deze niet als intensief.
- Probeer altijd op de ademhaling te letten; voer deze zo goed als mogelijk uit via de buik. Blaas uit via de mond op het moment van kracht zetten.
- Houd rekening met de rest van de dag. Welke activiteiten voer ik deze dag nog uit? Wees spaarzaam met uw energie.