

Sportief bewegen met een chronische longaandoening

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid. Ademhalingsklachten hoeven geen belemmering te zijn tijdens het bewegen. Deelname aan sport- en beweeg-activiteiten is voor veel mensen met een chronische longaandoening mogelijk en juist aan te raden. Door regelmatig te bewegen, wordt niet alleen de algehele gezondheid bevordert, maar ook de zuurstofopname van de spieren getraind. Mensen voelen zich vaak beter en raken minder snel vermoeid.

> Chronische aandoeningen

- *Astma*: een chronische ontsteking van de luchtwegen die leidt tot vernauwing van de luchtwegen. Mensen met astma kunnen benauwd worden door of na lichamelijke inspanning, zeker als ze de inspanning niet rustig opvoeren.
- *COPD* (chronische obstructieve longaandoeningen): de verzamelnaam voor de niet te genezen luchtwegaandoeningen chronische bronchitis en longemfyseem. Bij deze aandoeningen werken de longen en luchtwegen niet meer goed, waardoor dagelijkse activiteiten veel moeite kosten of zelfs niet meer lukken.

Mensen met astma sporten vaak mee in de reguliere sportgroepen. Mensen met COPD sporten veelal wel in aangepaste sportgroepen (al dan niet speciaal voor mensen met een longaandoening).

> Effect van bewegen

Regelmatig bewegen met een matige intensiteit leidt tot een verbetering van het uithoudingsvermogen, spierkracht en lichaamsgewicht. De voordelen van voldoende beweging per aandoening:

- *Astma*: door goed te bewegen hebben astmapatiënten minder last van benauwdheid en hoesten. Door beweging worden de ademhalingsspieren sterker, wat leidt tot betere controle van de ademhaling en daarmee de astma.
- *COPD*: de benauwdheid tijdens het bewegen neemt af door een efficiënter gebruik van zuurstof door spieren, een efficiëntere ademhaling en de toename van de kracht van de ademhalingsspieren. Door deze verbetering heeft iemand met COPD vaak minder medicijnen nodig. Ook zorgt een meer actieve leefstijl ervoor dat de dagelijkse dingen zoals het aan- en uitkleden, douchen, traplopen en de afwas doen eenvoudiger wordt.

> Geschikte sportactiviteit vinden

Om te kunnen bepalen welke beweegactiviteit voor mensen met een longaandoening geschikt is, is het aan te raden om hen eerst een 'blaastest' te laten doen. De maximale hoeveelheid lucht die door de deelnemer in 1 seconde wordt uitgeblazen, is een maat voor de ernst van het ademhalingsprobleem. Aan de hand hiervan kan de fysiotherapeut of huisarts een advies uitbrengen over een passende activiteit. Te denken valt aan activiteiten waarin spierkracht, uithoudingsvermogen en coördinatie worden getraind, zoals wandelen, fitness, fietsen of sport- en spelgroepen. De activiteiten moeten worden aangepast aan het niveau van de deelnemer. Belangrijk is ook dat de sporter zelf zijn mogelijkheden en valkuilen leert kennen.

De belastbaarheid van de persoon kan gemeten worden met het MET-systeem of met de Borgschaal. In het protocol wordt hier verder op ingegaan.

> Website van relevante organisaties

Website over Astma en COPD: www.astma-copd.nl en www.luchtpunt.nl

Astmafonds: www.astmafonds.nl