

# Adem bewust!

Neem gerust [contact](#) met ons op

Bij COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) is er sprake van een chronische vernauwing van de luchtwegen die de ademhaling beperkt. COPD gaat gepaard met klachten van kortademigheid, hoesten en/of opgeven van slijm. Veel patiënten ondervinden in de loop van de tijd een toename van hun klachten.

[Anne](#) behandelt vooral patiënten met COPD en met ernstige fysieke beperkingen. Voor deze patiënten is het te belastend om naar de praktijk te komen om goed te kunnen oefenen. De behandeling vindt dus bij de patiënt thuis plaats.

Belangrijke aangrijpingspunt voor de behandeling is het goed leren huffen. Huffen is een vorm van hoesten, speciaal voor mensen met COPD om het slijm uit de longen te kunnen krijgen. Dit vermindert de kans op ontstekingen in de longen.

Ook is er veel aandacht voor het oefenen van verschillende houdingen die kunnen helpen om meer lucht te kunnen krijgen bij benauwdheid. Daarnaast zullen ook ademhalingsoefeningen gedaan worden.

Een ander aangrijpingspunt is het verbeteren van de algehele conditie en dan specifiek toegespitst op de dagelijkse activiteiten die voor u belangrijk zijn. Hierdoor zorgen wij ervoor dat u zo veel mogelijk zelfstandig kunt blijven functioneren.