



Thuistrainingsprogramma voor longpatiënten



Dit trainingsprogramma is bedoeld voor mensen die mogelijk in aanmerking komen voor een longtransplantatie. Het programma bestaat uit concrete oefeningen, praktische tips en informatie over hoe u thuis kunt trainen. Lees de informatie rustig door.

Over het trainingsprogramma

Wat is het doel?

Als u een longziekte heeft, kost ademen steeds meer moeite en energie. Dat maakt het moeilijk om activiteiten vol te blijven houden. Maar in bed liggen of stilzitten, is niet goed voor uw longen. Trainen heeft verschillende belangrijke voordelen:

- Het helpt om uw zelfstandigheid te behouden.
- U voldoet zo lang mogelijk aan de criteria die gelden voor een longtransplantatie.
- Het houdt uw conditie en kracht op peil voor een longtransplantatie. Dan kunt u na de operatie zo snel mogelijk uit bed komen.
- Goede spierkracht en conditie maken de kans op complicaties kleiner.

Ook als u uiteindelijk niet voor transplantatie gaat, verbetert een goede conditie de kwaliteit van uw leven. Hoe beter uw conditie en kracht, hoe meer u kunt blijven doen.

Waar bestaat het programma uit?

Bij trainingsprogramma's wordt er vaak onderscheid gemaakt tussen conditietraining en krachttraining.

Conditietraining

Uw conditie kunt u het beste trainen door te lopen met of zonder rollator. Dit kan in huis en buitenshuis. U kunt ook kiezen voor een activiteit die u zelf leuk vindt. Zoals fietsen op een hometrainer. Het is belangrijk dat u de training in blokken opbouwt, met rustmomenten ertussen.

Als u een conditietraining gaat doen, maak uzelf dan eerst klaar voor de training. Rust vervolgens kort uit voor u met de training start. Rust ook weer uit na een paar minuten trainen. Dit maakt de oefening effectiever.

Voorbeeld: looptraining buitenshuis. Zorg dat u alles bij u heeft en ga naar buiten. Wacht nu eerst tot uw ademhaling is gestabiliseerd, eventueel zittend. Start met de looptraining en loop tot u merkt dat uw Borgscore hoger komt dan 5 (zie de tabel hieronder). Neem een pauze van enkele minuten en loop weer verder.

Deze manier van trainen is net zo effectief als constant trainen, maar is beter vol te houden als u snel benauwd bent. Een schema als dit kunt u ook toepassen op een fietstraining.



Borgscore voor ervaren dyspneu

0	helemaal niet kortademig
0,5	nagenoeg niet kortademig
1	zeer weinig kortademig
2	weinig kortademig
3	matig sterk kortademig
4	tamelijk kortademig
5	sterk kortademig
6	
7	zeer sterk kortademig
8	
9	
10	helemaal geen adem meer

Krachttraining

Het is ook belangrijk om de kracht in uw armen of benen te behouden of verbeteren. Verderop vindt u een aantal oefeningen om dit te bereiken. De oefeningen voor de benen hebben altijd voorrang. U heeft kracht in uw benen nodig om na de operatie uit bed te komen. Bovendien kost lopen minder energie als u de kracht in uw benen behoudt.

Wanneer en hoe vaak?

Conditietraining

Train uw conditie minimaal 3 keer en maximaal 5 keer per week. Een trainingssessie moet ongeveer 20 minuten duren. Dit is de tijd die u beweegt; reken pauzes niet mee. Probeer een stevig tempo te hanteren, wat net onder uw maximumgrens ligt.

Krachttraining

Voer 2 tot 3 keer per week krachttraining uit. Houd tussen de trainingen steeds minimaal 1 dag rust aan. Trainen met een fysiotherapeut geldt ook als training. Taint u 1 keer per week met een fysiotherapeut? Dan is 2 keer per week trainen met het thuistrainingsprogramma voldoende.

We raden u aan om de trainingen op vaste tijden uit te voeren. Zo worden ze opgenomen in uw dagelijkse routine. Als u met een fysiotherapeut traint, kunt u in overleg plannen wanneer u zelf traint. Train nooit meerdere keren per dag op kracht.

Veiligheid

Train altijd met zuurstoftoediening als uw arts dit heeft voorgeschreven. Verder is het verstandig om te trainen met een saturatiemeter (zuurstofmeter), als u deze heeft. Pauzeer zodra het zuurstofgehalte zakt onder 90%.

Houd rekening met een terugval van conditie of kracht na een acute exacerbatie (longaanval). Heeft u een terugval doorgemaakt? Hervat de training dan niet op het oude niveau. Begin rustig en evalueer achteraf of het niveau goed was. Dit kunt u het beste doen door te kijken hoe u zich de volgende dag voelt. Als u te zwaar getraind heeft, merkt u dit de volgende dag. Train dan de volgende keer lichter. Bouw het niveau weer langzaam op.



Oefeningen krachttraining

De oefeningen hieronder zijn bedoeld om de kracht in uw ledematen te verbeteren. Hier gelden een aantal regels voor:

- Per oefening kunt u kiezen om 2 of 3 sets uit te voeren.
- Voer iedere set uit met minimaal 8 en maximaal 12 herhalingen.
- Voer per training in totaal 6 oefeningen uit: 3 oefeningen voor de benen en 3 voor de armen.

De intensiteit van een training hangt van uw persoonlijke conditie. Het is belangrijk dat u niet te licht of te zwaar traint. Hoe controleert u of u de oefening op de juiste intensiteit uitvoert? Beoordeel de laatste 2 herhalingen van de set. Als deze zwaar aanvoelen, is de intensiteit goed.

Naarmate de tijd vordert, wordt het moeilijker om inspanning te leveren. De training vraagt dan steeds meer van u. In deze fase is het belangrijk dat u de oefeningen voor de benen goed blijft uitvoeren. Het belangrijkste doel is dat uw benen sterk genoeg blijven. Dan kunt u na de operatie snel uit bed.



Oefeningen benen

Oefening 1: Knie strekken

Benodigheden, aanwijzingen en variaties:

- Plaats een stevige stoel met rugleuning op een vlakke ondergrond.
- Als u de oefening zwaarder wilt maken, gebruik dan de elastische band.
- Maakt u gebruik van de elastische band? Bevestig deze dan aan een stoelpoot. 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.
- Als u de oefening lichter of zwaarder wilt maken, verander dan de hoogte van de stoel. Hoe hoger de stoel, hoe 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 bewaren.

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 uw benen zodra u zit en kom terug in de beginpositie. Houd hierbij uw rug zo recht mogelijk.

Sets:

Herhalingen:



Oefening 3: Uitstappen

Benodigdheden, aanwijzingen en variaties:

- Maak gebruik van een tafel om uw evenwicht tijdens de oefening te waarborgen.
- Als u de oefening lichter of zwaarder wilt maken, varieer dan met de diepte van het zakken. Hoe lager u zakt, hoe zwaarder de oefening.

Uitvoering:

1. Ga rechtop staan, met uw linkerzij richting de tafel.
2. Maak met uw rechterbeen een stap naar voren. Dit is de startpositie.
3. Zak door beide knieën. Houd hierbij uw rug zo recht mogelijk.
4. Strek uw knieën, zodat u in 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

Benodigdheden, aanwijzingen en variaties:

- Neem plaats bij een trap, of een verhoging van ongeveer 20 centimeter (bijvoorbeeld een stepbankje).
- Maakt u gebruik van een verhoging anders dan een trap? Plaats de verhoging dan naast de tafel. Zo kunt u de tafel vasthouden om uw evenwicht te bewaren.
- Als u de oefening te zwaar vindt, kunt u zich afzetten met behulp van de leuning of de tafel.
- Als u de oefening te makkelijk vindt, kunt u direct op de 2e tree van de trap stappen of de verhoging hoger maken.

Uitvoering:

1. Ga rechtop staan, met uw gezicht richting de trap of de verhoging. Dit is de startpositie.
2. Stap met uw rechterbeen op de 1e traprede of verhoging en zet uw linkerbeen erbij.
3. Houd uw rug tijdens de oefening zo recht mogelijk.
4. Stap achteruit af met uw rechterbeen en zet uw linkerbeen erbij. Zo neemt u weer de startpositie in.
5. 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:

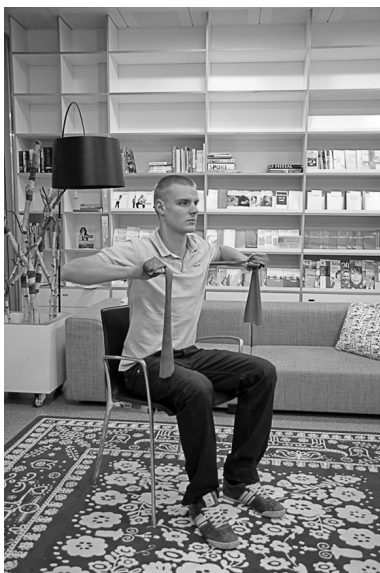
- Plaats een stevige stoel met rugleuning op een vlakke ondergrond.
- Bevestig de elastische band op schouderhoogte aan een vast punt achter uw stoel. Of plaats de elastische band om de rugleuning heen.
- Voer de oefening uit met de band onder de oksels door.
- Als u de oefening te moeilijk vindt, voer de oefening dan uit met 1 arm. Houd met uw niet-werkende arm de elastische band vast en plaats uw hand op de borst.
- Als u de oefening te makkelijk vindt, pak de elastische band dan korter vast. Zo wordt de rek van de elastische band groter.

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. Houd de bovenarmen op schouderhoogte, 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

Benodigdheden, 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 1 arm. Houd met uw niet-werkende arm de elastische band vast en houd uw arm gestrekt.
- Als u de oefening te makkelijk vindt, pak de elastische band dan korter vast. Zo wordt de rek van de elastische band groter.

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 totdat de handen gelijk zijn met de onderkant van uw borst. Houd uw rug recht.
4. Strek de armen en ga terug naar de startpositie.

Sets:

Herhalingen:



Oefening 3: Opdrukken vanuit stoel

Benodigdheden, aanwijzingen en variaties:

- Plaats een stevige stoel met rugleuning en stevige armleuningen op een vlakke ondergrond.
- Als 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

Benodigdheden, 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). Als 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 1 arm. Houd met de niet-werkende arm de elastische band vast tegen uw borst.
- Als u de oefening te makkelijk vindt, pak de elastische band dan korter vast. Zo wordt de rek van de elastische band groter.

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. Houd de handen op schouderbreedte. Dit is de startpositie.
3. Trek de elastische band met beide armen naar beneden. Trek hierbij de ellebogen richting uw zij.
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. Houd de normale intensiteit aan.
- Maak een lusje aan het einde van de elastische band. Zo kunt u deze gemakkelijk gebruiken.
- Gebruik een elastische band van minimaal 2 meter.
- Laat uw naaste familieleden deze folder ook lezen. Zij kunnen u ondersteunen in deze fase.

Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen over het thuistrainingsprogramma? Neem dan contact op met het specialisme Fysiotherapie: (010) 703 39 50.

Advies voor de fysiotherapeut thuis

Er is voldoende evidentie dat patiënten die in aanmerking komen voor een longtransplantatie een zelfde trainingsprogramma kunnen volgen als patiënten met COPD in een gevorderd stadium. Om deze reden is het gelegitimeerd om de adviezen van de richtlijn COPD van het KNGF te hanteren.



