

Verzamelde tips om in beweging te komen én te blijven bewegen

Mensen met een chronische longziekte hebben baat bij bewegen; het is goed voor je conditie, ademhalingspijeren en weerstand. Méér bewegen betekent minder benauwdheid en méér energie. Bewegen heeft nog meer voordelen en vermindert risico's in de toekomst op longgebied. Hoe beter je conditie (te meten met een wandeltest bijvoorbeeld), hoe minder risico's op ziekenhuisopnames. Wacht niet om in beweging te komen, gebruik deze tips om te beginnen en in beweging te blijven.

1. Beweegkaart van Longfonds

Heb je weinig energie? Zit je veel en heb je weinig energie over om te oefenen? Dan kan je de Beweegkaart gebruiken. Hierop staan kleine oefeningen die weinig energie kosten. Je kan op de achterzijde van de Beweegkaart je eigen schema invullen. Deze Beweegkaart is herbruikbaar. Vraag de kaart gratis aan:

<https://www.longfonds.nl/beweegkaart>

2. Ommetje app van de Hersenstichting

Dagelijks een blokje om versterkt je spieren en is goed voor je botten. De Ommetje-app daagt je uit om regelmatig te wandelen en steeds een beetje verder te lopen. Bij elke wandeling krijg je een interessant hersenfeitje te horen. Door de Ommetje-app te downloaden maak je van wandelen makkelijk een gewoonte. Denk bewust na over het moment van de dag dat je gaat wandelen; zodat je kiest voor een moment wanneer je je qua longklachten op je best voelt. Zie: <https://www.hersenstichting.nl/ommetje/>

3. 'Nederland in Beweging' bij MAX Vandaag op NPO

Ken je het tv-programma Nederland in Beweging? Met een terugkijkfunctie (Aflevering Gemist) kun je afleveringen doen op regenachtige dagen waarop je wat minder buiten komt. Zo behoud je de conditie en kracht die je hebt opgebouwd. Tip: als het meedoen te inspannend wordt, kan je het programma op pauze zetten. Of doe de oefening mee, maar dan in een rustiger tempo. Nederland in Beweging - MAX Vandaag.

4. Slow Sports

Bij Slow Sports staat een positieve beweegervaring voorop, door op een rustig tempo te sporten. Slow Sports helpt je om je conditie te verbeteren en de balans tussen inspanning en ontspanning. In een kleine groep doe je buiten in de natuur veelzijdige oefeningen voor conditie, spierkracht en lenigheid. De training wordt vaak afgesloten met een ademhalings- of ontspanningsoefening. Na de training is er vaak tijd voor een praatje onderling. Laagdrempelig en flexibel. Website: <https://www.slowsports.nl/>

5. Jeu de Boules

Vind je buiten sporten prettig? Denk dan eens aan Jeu de Boules. Hiermee versterk je je arm- en rompspijeren en dat kan ertoe bijdragen dat je thuis zelf weer meer kunt. Heb je moeite met lopen en kan je daardoor de jeu de boules baan moeilijk bereiken dan kan een medisch hulpmiddel wellicht een

oplossing bieden. Bij Jeu de Boules speel je om beurten; genoeg tijd tussendoor om eventueel op adem te komen! Enkele handige hulpmiddelen zijn: wandelstokken, krukken, rollators en scootmobielen. Kijk bij de Jeu de boules bond: <https://nijbb.nl/>.

6. Koersbal

Koersbal lijkt op Jeu de Boules, maar wordt gespeeld met grotere ballen. Het is een van de meest populaire sporten onder Nederlandse ouderen. Een mikspel dat je met een groep mensen speelt op een mat van 8 bij 2 meter. Het is vooral een gezellig spel, zonder dat het zware inspanning vraagt. Voor meer informatie: <https://www.vitalis.nl/koersbal/>

7. Zwemmen

Tijdens het zwemmen heb je minder last van de zwaartekracht, daardoor kan je veel oefeningen doen die buiten het zwembad lastiger voor je kunnen zijn. Zwemmen met een chronische longziekte zoals astma wordt op meerdere locaties aangeboden, zoals aquajoggen zijn of medisch zwemmen zoals hydrotherapie. Meer informatie: <https://www.longfonds.nl/longziekten/astma/omgaan-met-astma/sporten>

8. Yoga

Yoga kan helpen om spanning los te laten en meer energie te krijgen. Yoga kan ook hoesten en kortademigheid verlichten. Er zijn vele vormen van yoga. **Yin Yoga** is een rustige vorm van yoga, waarbij je op je ademhaling let. In Yin yoga worden posities langer vastgehouden, zo heb je meer tijd om je grenzen te verkennen en te verleggen. Doordat je de tijd kunt nemen om je lichaam te voelen tijdens yoga, voelt het niet als intensief bewegen maar lekker ontspannen aan. Er zijn ook yogastudio's die 'gentle yoga' of 'medisch yoga' aanbieden. Sommige mensen ervaren (spier-)spanning in hun lichaam door de ademklachten, zij merken dat dit vermindert door milde yoga oefeningen te doen.

9. Milon cirkel

De Milon Cirkel is een volautomatisch fitness-cirkel met toestellen waarop je afwisselend je uithoudingsvermogen en je spierkracht traint. Dit is snel, eenvoudig en effectief: in slechts 35 minuten heb je een complete work-out gedaan. Kijk op: <https://www.miloncirkel.com/deelnemende-fitnesscentra/>

10. Fietsen

Fietsen kan je conditie verbeteren of onderhouden; zelfs elektrisch fietsen kan je hierbij helpen. Misschien kom je met een elektrische fiets wel verder dan op een gewone fiets, stap je sneller op de fiets omdat je het als gemakkelijker ervaart, of ervaar je minder ademklachten en kan je meer genieten van je omgeving. Gebruik indien nodig trapondersteuning, maar maak het je niet gemakkelijk als het niet hoeft; door wat kracht te zetten met je benen behoud je je beenspierkracht. Door velen wordt aangegeven dat fietsen makkelijker afgaat dan wandelen. Mocht fietsen alleen niet meer zo goed gaan, dan zijn er in sommige gemeenten ook duo-fietsen en Fietsmaatjes. Bij de locaties van Fietsmaatjes kunnen de versnellingen van de maatjes apart ingesteld worden. Ieder fietst op eigen tempo mee, elke fietsrit weer. Meer informatie: www.fietsmaatjes.nl/locaties

11. Bowlen of kegelen

Kegelen is een matig intensieve beweegvorm en tussendoor even op ademkomen is geen enkel probleem. Er zijn veel verschillende ballen met allerlei kleuren en gewichten. Kies in ieder geval een bal die voor je

gevoel niet te licht of te zwaar is en waarvan je vingers goed in de gaten passen. Meer informatie:

<https://bowlen.nl/>

12. Pickleball

Pickleball is een combinatie van badminton, tafeltennis en tennis. Pickleball is een sport voor alle leeftijden. In elke sporthal en op elk verhard buitenveld kun je pickleballen. Meer informatie:

<https://www.nlpickleball.nl/>

13. Valpreventie cursus

Heb je naast een chronische longziekte ook osteoporose door de prednisonkuren of merk je dat je minder stabiel wordt? Belemmert de angst om te vallen je pogingen om meer te bewegen? Veel gemeenten bieden een valpreventie cursus aan. Vraag de informatie op bij de buurtsportcoaches in jouw gemeente.

14. Nationale Wandel Uitdaging (NWU)

De Nationale Diabetes Challenge (NDC) zet zich al jaren in voor een laagdrempelige opstap naar bewegen en een betere kwaliteit van leven voor mensen met diabetes. De NDC wordt in 2025 de Nationale Wandel Uitdaging (NWU). Ze willen namelijk ook meer mensen aanspreken die een hoger risico hebben op diabetes, zoals mensen met chronische longklachten. Kijk op: <https://www.nationalediabeteschallenge.nl/>

15. De Longuitdaging

Wil je wandelen met mensen met een chronische longaandoening? Wellicht is er in jouw omgeving een Longuitdaging of iemand die deze wandelinterventie wil uitrollen. Bij de Longuitdaging wordt minimaal 20 weken aaneengesloten op een vaste dag en tijdstip maximaal een uur gewandeld. Na een aantal weken zal je merken al langer te kunnen wandelen. Wil je een Longuitdaging uitrollen? Download het pakket via:

<https://www.longalliantie.nl/projecten/bewegen-en-longziekten/>

16. Bewegen met buurtsportcoaches in je gemeente

Denk aan de opties die de buurtsportcoaches van je eigen gemeenten bieden. Vraag ze om de lokale mogelijkheden voor jouw niveau en jouw beweegwensen om in beweging te blijven. Zo bestaat er bijvoorbeeld ook Walking voetbal of Walking hockey, als rennen niet tot de mogelijkheden behoort.

Er zijn genoeg mogelijkheden om te bewegen waarbij het presteren niet op de voorgrond staat. Meer informatie: <https://sportindebuurt.nl/>

Nog een nuttige website hiervoor is: <https://www.unieksporten.nl/sporter/sport-zoeken>. Hierop kun je filteren op een 'chronische aandoening' en per gemeente een sport zoeken.

Verzamelde tips om in beweging te komen én te blijven bewegen

Hoe begin je en hou je vol?

1. Kies een manier van bewegen die bij je past en waaraan je plezier beleeft. Iets wat je leuk vindt houd je vaak langer vol.
2. Bij sommige longziekten kan het helpen een luchtwegverwijdend medicijn van tevoren in te nemen. Dat kan bijdragen om benauwdheidsklachten tijdens het bewegen te verminderen en wellicht te voorkomen. Lees in de handleiding, of vraag aan je POH/longverpleegkundige hoe lang van te voren je het medicijn het beste kan nemen. Ook is het goed om je voorzetkamer mee te nemen, als je deze nodig hebt.
3. Plan bewegen in je dagschema in. Maak er een routine van. Kies een vast moment op de dag, waarop je de meeste energie hebt.
4. Bouw de duur, het tempo en het aantal keren dat je beweegt gedurende de week rustig op. En zit het met de energie een dag niet mee? Pas dan aan en probeer morgen weer wat meer te doen.
5. Gebruik bij beperkte energie, een loophulpmiddel om net wat verder te kunnen wandelen.
6. Heb je moeilijkheden bij bewegen met je ademhaling, vraag een gespecialiseerde (long)fysiotherapeut om tips en mogelijkheden bij bewegen en ademen. Een (long)fysiotherapeut kan je ook helpen als je angstig bent om te beginnen met bewegen, of niet weet hoe je dit het beste kan aanpakken.
7. Neem toch wat vaker de trap, juist als het moeilijker gaat. Vraag bij twijfel de (long)fysiotherapeut of ergotherapeut hoe dit verantwoord aan te pakken.
8. Zoek anderen met hetzelfde beweegniveau om samen mee te sporten.
9. Vraag een proefles aan om te ervaren hoe de sport voor jou bevalt.
10. Denk tijdens het sporten aan je ademhalingsstechnieken. Vraag je sportbegeleider of (long)fysiotherapeut om hulp, advies en tips als je iets niet weet of moeilijk vindt.