

Minder  
benauwd, meer  
kunnen doen,  
lekkerder in  
uw vel?

# Het antwoord is bewegen!

**U bouwt er conditie en spierkracht mee op én het maakt gezonder en gelukkiger: bewegen. Dat kan ook met een longziekte – thuis, in de sportschool of buiten. Oók als bewegen moeilijk voor u is. Lees hier de tips en begin morgen. Of nog beter: vandaag!**

Hoe meer u beweegt, hoe beter u zich voelt. Ook bij een longziekte. Want meer bewegen betekent meer energie, minder benauwd zijn en zelfs een kleinere kans op een longaanval. Zelfs bij astma en COPD. Hoe minder u beweegt, hoe meer moeite het kost om dagelijkse dingen te doen. Zwakke spieren hebben namelijk meer zuurstof nodig. Beweegt u weinig en raakt u al kortademig van koken of een rondje door de supermarkt? Beweging kan dat veranderen. Als u regelmatig beweegt en oefeningen doet, leren uw spiercellen beter om te gaan met zuurstof. Hierdoor kunt u met minder zuurstof meer doen. U versterkt al uw spieren, waaronder uw ademhalingsspieren, en u krijgt meer uithoudingsvermogen. Zo wordt het makkelijker om zelfstandig dagelijks te bewegen en raakt u minder snel vermoeid.

## Stap voor stap

Weer gaan bewegen is spannend. Toch gaat u al snel de positieve effecten merken. Meer bewegen helpt om de dingen te kunnen doen waar u blij van wordt. Vraag niet meteen te veel van uzelf, maar begin bijvoorbeeld met wat vaker gaan staan en bijvoorbeeld naar de keuken lopen. Gaat dat goed, dan kunt u klusjes in en om het huis doen. Zo komt u ook in beweging door een keer de zolder op te ruimen, door de keukenkastjes of uw kledingkast uit te mesten of door onkruid te wieden in de tuin. Of doe de boodschappen eens lopend of op de fiets. Dit geeft meteen een goed gevoel.

## Meer bewegen helpt om de dingen te kunnen doen waar u blij van wordt

Ook handig voor thuis is de beweegkaart van Longfonds ([longfonds.nl/beweegkaart](https://longfonds.nl/beweegkaart)). Bij deze oefeningen zit een schema om het bewegen op te bouwen. Neem de tijd om elke oefening goed uit voeren.

Bent u toe aan een stapje meer? Doe dan eens mee met Nederland in Beweging. Dit is van maandag tot vrijdag elke ochtend op NPO2. U beweegt dan meteen een kwartier van het aanbevolen half uur per dag.

## De paden op, de lanen in

Een van de meest eenvoudige manieren van bewegen is wandelen. Het kan elke dag en geeft veel gezondheidsvoordelen.

- Dagelijks een blokje om versterkt de spieren en botten. Wie veel wandelt, vergroot bovendien het vermogen van de longen om zuurstof op te nemen. Ook zijn wandelaars opgewekter en hebben ze minder last van stress of gevoelens van angst en depressie. Dat komt doordat er tijdens een wandeling zogenaamde 'geluksstofjes' vrijkomen, zoals endorfine en serotonine. Even naar buiten geeft dus meer energie dan het kost.
- Begin met een kleine wandeling op een plek die u leuk vindt: door de wijk, het centrum of juist in de natuur. Is het erg warm? Ga dan vroeg in de ochtend of na het avondeten. Warm uw spieren de eerste vijf

minuten even op en probeer dan een stuk te lopen in een vlotter tempo. U hoeft niet te zweten, maar voorkom langzaam sjokken. Kijk na verloop van tijd of u de wandeltijd langzaam kunt uitbreiden.

- Er zijn gratis apps die het wandelen leuker maken. De app Ommetje stimuleert om elke dag een wandeling te maken. En de app Blokje Om stippelt wandelroutes uit op basis van de locatie waar u op dat moment bent en de afstand die u wilt lopen.

## Zwemmen of jeu de boules

Een longziekte hoeft geen hindernis te zijn om te sporten. Het is eerder andersom. Regelmatig bewegen draagt bij aan meer uithoudingsvermogen, meer spierkracht en meer weerstand. Bij een longziekte zijn deze sporten extra geschikt:

- Bij zwemmen traint u uw ademhalingsspieren. In het water kunt u door de gewichtloosheid veel oefeningen doen die op het droge lastiger zijn. Bovendien geeft zwemmen weinig kans op blessures. U kunt in het lokale zwembad baantjes trekken of aquajoggen, maar veel zwembaden bieden ook medisch zwemmen aan. Dit heet ook wel hydrotherapie of therapeutisch zwemmen. U doet dan oefeningen in warm water (29-32 graden Celsius) die helpen om kracht, beweeglijkheid en uithoudingsvermogen op te bouwen. Sommige zorgverzekeraars vergoeden therapeutisch zwemmen. Dit hangt af van uw polis.
- Buitensporten als golf, roeien of jeu de boules versterken uw arm- en rompspieren. Dit helpt om thuis meer zelf te kunnen. Denk aan het tillen van boodschappen of iets pakken van een hoge plank. Bij golf maakt u ook meteen een stevige wandeling.
- Samen sporten is gezellig en motiveert om te blijven gaan. Daarom biedt Old Stars op 550 locaties teamsporten aan voor 55-plussers op een aangepast tempo. U kunt kiezen uit onder meer voetbal, hockey, tennis, tafeltennis, handbal, basketbal, rugby, korfbal en volleybal. Kijk voor een locatie bij u in de buurt op: [ouderenfonds.nl/activiteit/oldstars](https://ouderenfonds.nl/activiteit/oldstars).
- Bij bewegen moet het plezier voorop staan. Daarom werken de sportscholen van Slow Sports ([slowsports.nl](https://slowsports.nl)) binnen uw persoonlijke mogelijkheden en grenzen. In een kleine groep doet u buiten in de natuur veelzijdige oefeningen om uw conditie, spierkracht en lenigheid te verbeteren.

&gt;

## Tai wie?

Oefentherapieën als Tai Chi en yoga helpen om spanning los te laten en meer energie te krijgen.

Welke past bij u?

- Tai Chi komt uit China en combineert langzame bewegingen van het boven- en onderlichaam met goed ademen. Deze milde work-out maakt de spieren sterker zonder ze te veel te belasten. Tegelijkertijd bouwt u uithoudingsvermogen op. Tai Chi gebeurt staand, maar kan ook heel goed zittend in een stevige stoel. U kunt op veel plekken Tai Chi les volgen en in de zomer ook vaak buiten. Eerst eens kijken? Op YouTube zijn veel video's te vinden.
- Net als Tai Chi helpt ook yoga om te ontspannen. Yoga kan daarnaast klachten als hoesten en kortademigheid verlichten. Er zijn verschillende yogastudio's die 'gentle yoga' of 'medische yoga' aanbieden. Yoga kan ook thuis. U vindt video's als u bij YouTube zoekt op 'yoga astma', 'yoga COPD' of 'yoga lungs'.



## Kies een manier van bewegen die u leuk vindt, dan houdt u het ook vol

### 9 tips en trucs om te beginnen én vol te houden

- 1 Kies een manier van bewegen die u leuk vindt en die bij u past. Op [unieksporten.nl](https://www.unieksporten.nl) vindt u sporten die aansluiten op uw wensen en bij u in de buurt. Bij de gemeente werkt vaak ook een buurtsportcoach die met u kan kijken hoe u weer kunt beginnen met bewegen.
- 2 Vindt u het prettig om onder begeleiding te bewegen? De fysiotherapeut kan u hierbij helpen. U kijkt samen naar het doel dat u wilt behalen, bijvoorbeeld klachten verminderen, minder benauwdheid of sterkere spieren. Vervolgens krijgt u oefeningen tijdens de behandeling en voor thuis.
- 3 Denk ook aan goede voeding als u meer gaat bewegen. Voedingsstoffen als eiwitten kunt u dan bijvoorbeeld goed gebruiken. De diëtiste kan u ondersteunen met voedingsadviezen.
- 4 Beweeg samen met een bekende. Zo kunt u elkaar aanmoedigen. Ook is het veel leuker om met elkaar successen te delen of nog even na te zitten met een drankje. Vertel aan de ander, of aan de trainer, dat u een longziekte heeft.
- 5 Plan beweging in als dagelijkse routine: kies een moment waarop u veel energie heeft en probeer het elke dag rond dezelfde tijd te doen.
- 6 Bij sommige longziekten kan het helpen om van tevoren een luchtwegverwijzend medicijn in te nemen. Tijdens het sporten kan dat medicijn benauwdheidsklachten verminderen (of voorkomen).
- 7 Doe niet te veel in één keer. Bouw de duur en het aantal keren per week langzaam op tot u elke dag in elk geval een half uur actief beweegt. En wil het een dagje niet? Dan is er morgen weer een dag.
- 8 Volgt u een bewegingsprogramma via het scherm? Zet het programma dan gerust even op pauze als het te inspannend wordt. Maak het af in uw eigen tempo.
- 9 Na een lichamelijke activiteit voelt u zich vaak voldaan, trots en blij. Geniet van wat u bereikt en beloon uzelf ook af en toe!