

## Wanneer vind de training plaats?

De trainingen vinden plaats op de volgende dagen:

Maandag	11:00 – 12:00
Dinsdag	11:00 – 12:00
Woensdag	11:15 – 12:15
Vrijdag	11:00 – 12:00

## Wilt u meer weten?

Neem dan contact met ons op:

Karin Timmerij  
Maaïke Dirks

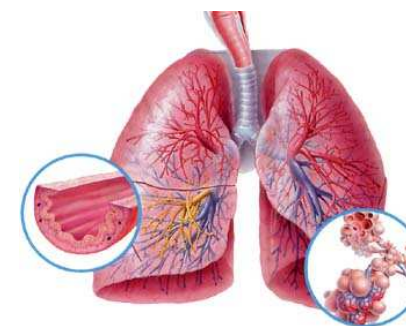
Smienk fysiotherapie  
De Leemhorst 1  
7609 LA Almelo  
0546-820892

[info@smienk.com](mailto:info@smienk.com)  
[www.smienk.com](http://www.smienk.com)



**Smienk**

## Training voor mensen met COPD



**Smienk**

07-06-2010

### **Voor wie is COPD fitness?**

Voor mensen bij wie COPD geconstateerd is en die willen werken aan het op peil houden of verbeteren van hun algehele conditie.

### **Wat is COPD ?**

De afkorting COPD komt uit het engels en staat voor 'chronic obstructive pulmonary disease'. COPD is een aandoening van de luchtwegen, vroeger bekend als chronische bronchitis en emfyseem. Bij COPD zijn de kleine vertakkingen van de luchtwegen in de loop der jaren beschadigd geraakt. Daardoor werken de longen minder goed.

### **Wat zijn de klachten van COP ?**

U krijgt last van hoesten en opgeven van slijm. Het ademen gaat vaak gepaard met piepen en brommen. U wordt sneller kortademig en moe, vooral bij inspanning zoals traplopen. Verkoudheden en andere luchtweg-infecties geven bij u meer klachten en gaan minder snel over.

### **Hoe ontstaat COPD?**

COPD ontstaat door beschadiging van de kleine takken van de luchtwegen. De belangrijkste oorzaak is roken. COPD kan ook ontstaan als gevolg van langdurig werken in een omgeving met veel steen- of metaalstofdeeltjes in de lucht. Door contact met rook of prikkelende stofdeeltjes in de lucht ontstaat een langdurig aanhoudende ( chronische ) ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. In de loop der jaren raakt het slijmvlies daardoor steeds meer beschadigd. De eerste klachten ontstaan vaak pas na het veertigste levensjaar.

### **Adviezen**

Stoppen met roken is het belangrijkste , in elk stadium van de ziekte. Vraag ook anderen in uw omgeving niet te roken. Daardoor zal de chronische ontsteking en verdere beschadiging van uw longen verminderen. Probeer uw algemene conditie te verbeteren door regelmatig (bijvoorbeeld drie keer per week een half uur ) te wandelen, fietsen of zwemmen.

### **Wat bieden wij ?**

Fitness om uithoudingsvermogen en spierkracht te verbeteren.

Twee trainingen per week.

Sportief wandelen bij mooi weer op verschillende locaties.

Sport en spel activiteiten, zowel binnen als buiten.

Aanleren van ontspannings- en ademhalingstechnieken.

Een verse kop koffie met z'n allen na afloop van de fitness.