



Longfysiotherapie Waterland

biedt meerwaarde

Specifieke fysio-/oefentherapie bij longklachten kan u helpen bij de revalidatie en handvatten geven om adequaat met uw klachten om te gaan.

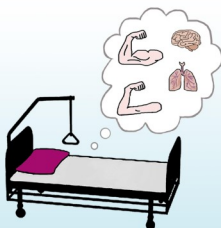
In de folder van het longnetwerk vind u een gespecialiseerde therapeut bij u in de buurt!



Blijf in beweging!

ook al heeft u corona

Beweeg zoveel mogelijk



Als u veel in bed ligt, verzwakken uw spieren. Na een week ziek zijn, kunt u zomaar tien procent spiermassa verloren zijn. Dat kan directe gevolgen hebben voor uw dagelijkse activiteiten en uw zelfstandigheid. Door weinig bewegen is uw opname in het ziekenhuis vaak langer. Kom daarom zoveel mogelijk uit bed. Dat is ook goed voor uw brein en uw conditie.

Eet véél eiwitten



Neem bij elke maaltijd iets met eiwitten, bijvoorbeeld melk of kaas. Heeft u oefeningen gedaan? Neem dan ook daarna een tussendoortje met eiwitten. Dit helpt mee om uw spieren te versterken.



Doe ademhalingsoefeningen

Adem rustig en diep in. Houd uw adem enkele tellen vast en adem dan rustig uit. Doe dit vijf keer.

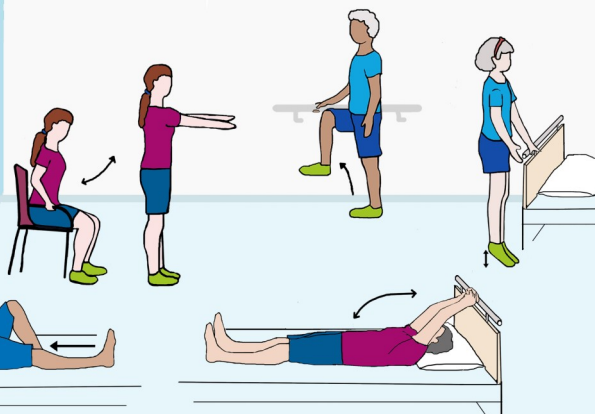
Wissel in bed regelmatig van houding. Goed rechtop zitten of even staan kan de ademhaling helpen.

Heeft u overmatige slijmvorming? Doe dan ook deze oefeningen:

1. Begin met bovenstaande ademhalingsoefening.
2. Adem diep in en adem met geopende mond snel en krachtig uit. Dit is dezelfde beweging die u maakt als u uw bril of een raam zou willen laten beslaan. Doe dit drie keer.
3. Hoest krachtig en probeer omhooggewerkt slijm op te hoesten.



Overleg met uw verpleegkundige, fysiotherapeut of arts als u niet zeker weet wat u wel en niet mag doen. Doe dit ook bij koorts.



Oefen dagelijks intensief

Oefen zo intensief mogelijk. Dat helpt om onnodig verlies van spierkracht tijdens opname te voorkomen. Uw spieren moeten aan het eind vermoeid aanvoelen. Dat geeft de juiste prikkel voor het opbouwen van uw spieren.

Luister goed naar uw lichaam

Tijdens het oefenen moet u in hele zinnen kunnen blijven praten. Rust na het oefenen goed uit.

5 beweegtips

1. Lig in bed? Maak dan zwembewegingen.
2. Probeer elke dag iets meer te bewegen.
3. Zitten is beter dan liggen. Lopen is nog beter.
4. Sta ieder uur even op om te bewegen.
5. Doe spierkrachtoefeningen. Voorbeelden vindt u hierboven en op het oefenblad.

Ga thuis door

Doe uw oefeningen ook als u weer thuis bent. Beweeg elke dag en eet gezond. Dat helpt u om langer zelfstandig en fit te blijven.

Onderstaande klachten kunnen voorkomen

Benauwdheidsklachten

Spierzwakte door langdurige inactiviteit

Spier- en zenuwpijn

Verminderde conditie

Gewrichtspijn en/of -stijfheid

Algehele vermoeidheid

Problemen met dagelijkse activiteiten

Ondervoeding

Concentratie- en geheugenproblemen, moeite met prikkels en plannen

Mentale klachten

Angst voor bewegen en inspanning

Post-traumatisch stress stoornis (PTSS)

Vaak merkt u dit vooral tijdens;

Uitvoeren van werk of hobby's

Hervatten van sport

Dagelijkse verzorging

Huishoudelijk werk

Sociale activiteiten / uitgaan

Vaak kan uw fysiotherapeut u hierin goed adviseren en ondersteunen!



Longfysiotherapie Waterland

biedt meerwaarde

Ellen Lucas

Fysiotherapeuten voor Purmerend

Landauerstraat 200
1445 PX Purmerend

Locatie Expertisecentrum Wijk-Ouderenzorg

Kennedyplein 22
1443 EC Purmerend

Locatie Sportfysiotherapie Purmerend

Flevostraat 255
1442 PX Purmerend

Locatie Graanstraat

Graanstraat 30
1446 CX Purmerend
T. 0299-640401

www.ftvp.nl

Elvira van Schieveen

Zorgcirkel Revalideren Behandelen

Locatie Molentocht

Persijnlaan 99
1447 EG Purmerend

Locatie Novawhere

Prof. Mr. P.J. Oudlaan 1
1444 HT Purmerend

Locatie Gouwzee/St Nicolaashof

Sint Nicolaashof 1
1131 GT Volendam
T.088-5599100

behandeldienst@zorgcirkel.nl

www.zorgcirkel.nl

Chris Drehman

Bijman en Helsloot Fysiotherapie

Wilhelminalaan 1
1441 EK Purmerend

088-0449049

www.bijmanenhelsloot.nl

Annette Roordink

Fysiotherapie Waterlandhuis

Waterlandlaan 81
1441 RS Purmerend

T. 0299-223350

www.fysiotherapie-waterlandhuis.nl

Sjoukje Zuidinga

Menucha

Stationsweg 12b
1441 EJ Purmerend

T. 0299-406893 / 06-46047802

www.menucha.nl

Bob Nuij

FysioConsult Purmerend

Prof. Mr. P.J. Oudlaan 9
1444 HT Purmerend

T.0299-420422

www.fysioconsultpurmerend.nl

Wouter Molenaar

Fysiogroep Waterland

Locatie Monnickendam

Swaensborch 11c
1141 VZ Monnickendam

T.0299-653499

Locatie Marken

Kerkbuurt 90
1156 BM Marken

T. 0299-601453

www.fysiogroepwaterland.nl

Mirjam van Ouwekerk

Fysiotherapie en oefentherapie

Graft - De Rijp

Wollandje 1
1483 WG De Rijp

T.0299-671877 / 06-54621780

mirjam.vanouwekerk@planet.nl

Suzanne Hof-de Wit

Fysiotherapie Kamphuis & Hof

Locatie Purmer Noord

Geersstraat 48
1445 EB Purmerend

T.0299-779334 / 06-12861828

Locatie Zuidoostbeemster

Zuiderweg 115^e
1461 GH Zuidoostbeemster

T. 0299-480730 / 06-43902336

www.fysiotherapiepurmerend.com

Gerben Tromp

Fysiofit Oosthuizen

Ambachtsweg 5-A
1474HV Oosthuizen

Tromp Fysio

Purmerenderweg 220

1461 DN Zuidoostbeemster

T.0299-401520 / 06-38546026

www.trompfysio.nl

Carla Bruin

Kernpraktijken Fysiotherapie Ooster Ee

't Spil 20

1141 SE Monnickendam

T.0299-651109

oosteree@kernpraktijken.nl

Onno Mantel

Kernpraktijken Beemster

Tobias de Coenestraat 2

1462 KR Middenbeemster

Dependance Zuidoostbeemster

Zuiderhof 2 A

1461 AK Zuidoostbeemster

T.0299-683988

beemster@kernpraktijken.nl

Peter Tol

Kernpraktijk Garage

Papaverstraat 27

1131 HK Volendam

T.0299-320175

degarage@kernpraktijken.nl

Mariette Kuipers-van Kooten

Kernpraktijken Weidevenne

Melbournestraat 2c

1448 NH Purmerend

T.0299-425683

weidevenne@kernpraktijken.nl

www.kernpraktijken.nl

Tessa van der Eng

Corpus Company

Overlanderstraat 463

1445 CN Purmerend

T. 0299-645011

www.corpuscompany.nl

Longartsen

B. Alberts

G. Rootmensen

K. Maassen-van de Brink

V. van Diepen

Longverpleegkundigen

Dijklanderziekenhuis Purmerend

Nelleke ten Have

Irma Hendriks

longverpleegkundigen@wlz.nl

www.dijklander.nl

Longverpleegkundige Evean

Ellen van Stein

T.0299-39460

longverpleegkundigenZW@evean.nl

www.evean.nl