



Ademhalingsklachten

Krijg meer lucht door de ademhalingsoefeningen van de oefentherapeut

de oefentherapeut



Kom op adem bij de oefentherapeut

Heb je moeite met goed doorademen? Last van duizeligheid, hartkloppingen of paniek? De oefentherapeut helpt je op adem te komen.

Ademhalen lijkt vanzelfsprekend, totdat je last krijgt van benauwdheid. Bijvoorbeeld door een allergie, hyperventilatie, corona (COVID-19) of een chronische longziekte. Als je weinig uithoudingsvermogen hebt of regelmatig in ademnood verkeert, kan dit een negatieve impact hebben op je dagelijks leven.

Houden de klachten te lang aan, dan raakt je lichaam uit balans. Hierdoor kun je in een vicieuze cirkel belanden. Oefentherapie helpt je die cirkel te doorbreken en klachten in de toekomst te voorkomen.

▶ Wanneer ga je naar de oefentherapeut?

De oefentherapeut behandelt diverse ademhalingsklachten en luchtwegziekten, en kan je helpen een betere conditie te verkrijgen. Je kunt bij de oefentherapeut terecht bij onder andere:

- ✓ hyperventilatie
- ✓ kortademigheid
- ✓ astma
- ✓ longemfyseem
- ✓ COPD
- ✓ benauwdheid
- ✓ restklachten van COVID-19 (Long COVID)

Kijk op www.oefentherapie.nl voor meer informatie, ook over andere klachten en aandoeningen waarbij oefentherapie effectief is.



“Na 14 jaar zware hyperventilatie heb ik mijn klachten eindelijk overwonnen. In een vrij korte tijd nog wel. Oefentherapie is mijn redding geweest. Had ik dat eerder geweten...”

Fien Koppe

▶ Hoe helpt de oefentherapeut jou?

Eerst achterhaalt de oefentherapeut samen met jou de oorzaak van je ademhalingsklachten. Samen stel je een behandelplan op, zodat de therapie aansluit op je hulpvraag, je dagelijkse activiteiten en je mogelijkheden.

- ✓ De behandeling bestaat uit persoonlijke coaching en geeft langdurig resultaat.
- ✓ De oefeningen worden afgestemd op jouw persoonlijke situatie.

▶ Afhankelijk van je persoonlijke situatie werken we samen aan:

- ✓ Het verminderen van je klachten.
- ✓ Helemaal beter worden.
- ✓ Hoe je beter kunt omgaan met pijn of beperkingen door je ziekte.
- ✓ Het voorkomen van klachten in de toekomst.

De oefentherapeut adviseert, coacht en begeleidt je bij het verbeteren van je houding en bewegingsgewoonten. Bij de behandeling werkt de oefentherapeut, als dat wenselijk is, samen met je (huis)arts, je mantelzorgverlener of andere zorgverleners.

Wat houdt de behandeling in?

Onder deskundige begeleiding van de oefentherapeut ga je, bij de oefentherapeut in de praktijk én thuis, aan de slag met oefenen.

▶ Door de adviezen en oefeningen:

- ✓ word je je meer bewust van je houding en hoe je beweegt;
- ✓ krijg je sterkere spieren;
- ✓ kun je je gemakkelijker en soepeler bewegen;
- ✓ word je fitter;
- ✓ verminderen of verdwijnen je klachten.

▶ Makkelijk in te passen in je dagelijkse leven

Voor langdurig resultaat is het belangrijk dat je de oefeningen ook thuis doet. Jouw oefentherapeut helpt je hierbij door je instructies en/of oefenmaterialen mee te geven. De oefeningen sluiten aan op je dagelijkse activiteiten: thuis, op je werk, bij je hobby en bij het sporten. Zo kun je de oefeningen makkelijk inpassen in je dagelijks leven en is de kans dat de klachten wegblijven groot.



Specialistische zorg

Oefentherapie kent vier specialisaties:

- ✓ Bekkenoefentherapie
- ✓ Geriatrie-oefentherapie
- ✓ Kinderoefentherapie
- ✓ Psychosomatische oefentherapie

Meer informatie hierover vind je op www.oefentherapie.nl

▶ Bewezen effectief

Oefentherapie is een erkende en beproefde paramedische behandelwijze. Het is wetenschappelijk aangetoond dat oefentherapie effectief is bij een groot aantal aandoeningen en dat het je kwaliteit van leven kan verbeteren.

Bronnen: Substitutie van zorg Fysio- en oefentherapie op de juiste plek, Ecorys (2020); Het substitutiepotentieel van uitgebreidere inzet fysio- en oefentherapie, Equalis (2021).

▶ Kwaliteit en nieuwste wetenschappelijke inzichten

De oefentherapeut houdt zich aan wet- en regelgeving voor zorg en de privacy van de patiënt. Alle oefentherapeuten die lid zijn van de beroepsvereniging VvOCM, staan geregistreerd in het Kwaliteitsregister Paramedici en houden zich aan de kwaliteitseisen die zijn ontwikkeld door de beroepsvereniging. De oefentherapeut heeft de bacheloropleiding Oefentherapie afgerond en is bevoegd therapeut. Oefentherapeuten volgen regelmatig bijscholingen en werken hierdoor op basis van de nieuwste wetenschappelijke kennis.



Dit is een uitgave van VvOCM, de beroepsvereniging van oefentherapeuten in Nederland.

Maak een afspraak met de oefentherapeut bij jou in de buurt!

Nieuwsgierig naar wat oefentherapie voor jou kan betekenen? Maak een afspraak. De oefentherapeut gaat graag samen met jou aan de slag om je klachten aan te pakken.

▶ Geen verwijzing nodig

Voor veel klachten kun je zonder verwijzing direct bij de oefentherapeut terecht. Je hoeft dus niet eerst langs je huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts om een verwijfsbrief te vragen.

▶ Vergoeding zorgverzekeraar

Oefentherapie bij de oefentherapeut wordt vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. De basiszorgverzekering vergoedt oefentherapie voor een aantal chronische aandoeningen en voor patiënten onder de 18 jaar.

▶ In de praktijk en online te volgen

De oefentherapeut behandelt bij voorkeur in de praktijk, maar kan ook aan huis behandelen. Ook biedt de oefentherapeut zorg op afstand, bijvoorbeeld online via beeldbellen.

Jouw oefentherapeut

(Is dit vak leeg, raadpleeg dan de praktijkzoeker op www.oefentherapie.nl voor een oefentherapeut bij jou in de buurt)

Meer weten? Kijk dan op www.oefentherapie.nl