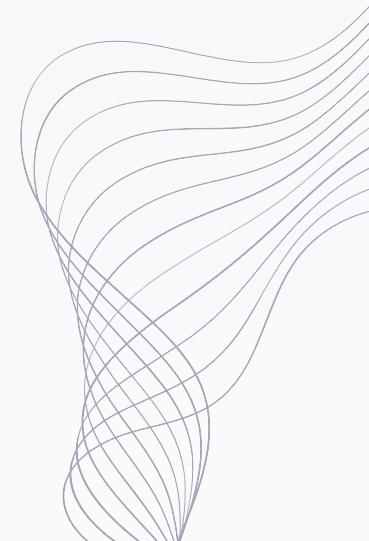




# **FYSIOTHERAPIE** **bij Longkanker**

Catharina Colli - Centrum voor Fysiotherapie Colli



# CONTENT

**01**

Introductie en video

**02**

Richtlijn en doel

**03**

Wat kan de fysiotherapeut doen?

**04**

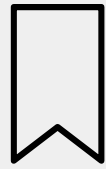
Oefenen, waar let je op, wat kun je zelf doen?



# Video patiënt met longkanker



# Richtlijn



## Verwijzing

- Het faciliteren van bewegen en behouden van actieve leefstijl
- Fysiotherapie kan helpen bij voorwaarden die daarvoor nodig zijn

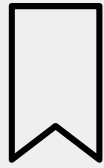


## Klachten

- Minder uithoudingsvermogen
- Kortademigheid
- Verlies van spiermassa of spierkracht
- Pijn of ander gevoel, bijv doof of tintelen
- Hoesten



# Fysiotherapie



## Onderzoek

- Spierkracht en of massa meten (samenwerking met diëtiste)
- 6 minuten wandeltest geeft de inspanningscapaciteit aan
- Hoe is het evenwicht?
- Controle hoesten

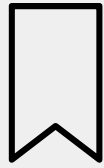


## vermoeidheid

- **Vragenlijst geeft vermoeidheidsscore**
- **Samenwerking met ergotherapeut**



# Oefenen



## Test en controle middelen

- Handknijpkracht
- Borg voor inspanning en kortademigheid
- Saturatie meting
- Evenwicht



## Training

- Krachttraining
- Inspanningstraining thuis Lopen/fietsen of stoelfietsje
- Inspanningstraining in de praktijk
- Ontspanning en ademhaling



# Benauwd?

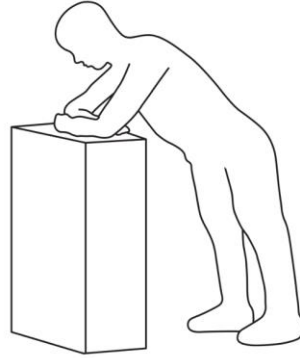


FIGURE 2 The forward lean position to relieve breathlessness.



# VRAGEN?



## Waar vind je een fysiotherapeut

- Verwijsgids kanker
- Defysiotherapeut.com
- Verwijzing arts nodig? JA!





# Oefeningen

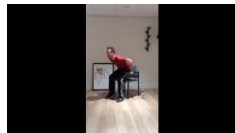


Centrum voor fysiotherapeut Colli

Thuisprogramma kracht rustig  
wandelen en fietsen  
C Colli



PhysiApp toegangscodes: xglnbgow



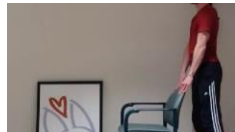
1. Opstaan en gaan zitten uit de stoel met/zonder gebruik van armleuningen



2. Bicep curl



3. Knieheffen in de stoel



4. Zijwaarts heffen been



## Samen thuis bewegen!

Alle oefeningen 10x per arm of been



Kies jouw beweegmoment!

[www.longfonds.nl/bewegen](http://www.longfonds.nl/bewegen)

Gebruik hiervoor de afstreekkaart

