

## Longfysiotherapeuten Zoetermeer

Longfysiotherapie is een aparte specialisatie binnen de fysiotherapie. De longfysiotherapeut helpt u om uw conditie en spierkracht te verbeteren. Dit heeft een positief effect op uw longklacht.

Al langere tijd werken meerdere longfysiotherapeuten in Zoetermeer samen met zorgverleners in het HagaZiekenhuis Zoetermeer. Het longteam van de polikliniek Longgeneeskunde weet welke eerstelijns fysiotherapeuten bijscholing op het gebied van longklachten hebben gevolgd; zij verwijzen patiënten met longklachten bij voorkeur naar één van deze fysiotherapeuten. Deze longfysiotherapeuten zijn aangesloten bij het [Netwerk Longfysiotherapeuten Zoetermeer](#).

### Bewegen en sporten

Bewegen of sporten is een onmisbare schakel in de behandeling van longaandoeningen. Voldoende bewegen is van groot belang om uw conditie op peil te brengen en meer kracht te krijgen in arm-, been-, en ademhalingsspieren.

Een betere conditie en spierkracht leveren u het volgende op:

- U voelt zich minder snel benauwd;
- U bent beter in staat dagelijks actief te zijn en bijvoorbeeld meer sociale activiteiten te ondernemen;
- U verkleint de kans op een longaanval;

Een longfysiotherapeut begeleidt u in het opbouwen en onderhouden van uw conditie en kracht. Ook leert hij/zij u ademhalingstechnieken tijdens het sporten en om kortademigheid of benauwdheid op te vangen. U leert uw grenzen herkennen en zo in te spannen dat u veel conditie en kracht opbouwt en dat het u weinig energie kost. Uiteindelijk leert u in een kortdurend- of langdurig fysiotherapeutisch behandeltraject hoe u zelfstandig zoveel mogelijk in beweging kan blijven. Uw longfysiotherapeut helpt u uw beweeg-doelen te behalen.

### Aangesloten longfysiotherapeuten

Meer informatie en de aangesloten longfysiotherapeuten die bijscholing hebben op het gebied van longklachten vindt u op de website: [www.longnetwerkzoetermeer.nl](http://www.longnetwerkzoetermeer.nl)

---

### Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### **Spreekt u geen of slecht Nederlands?**

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### **Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?**

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

538723032023