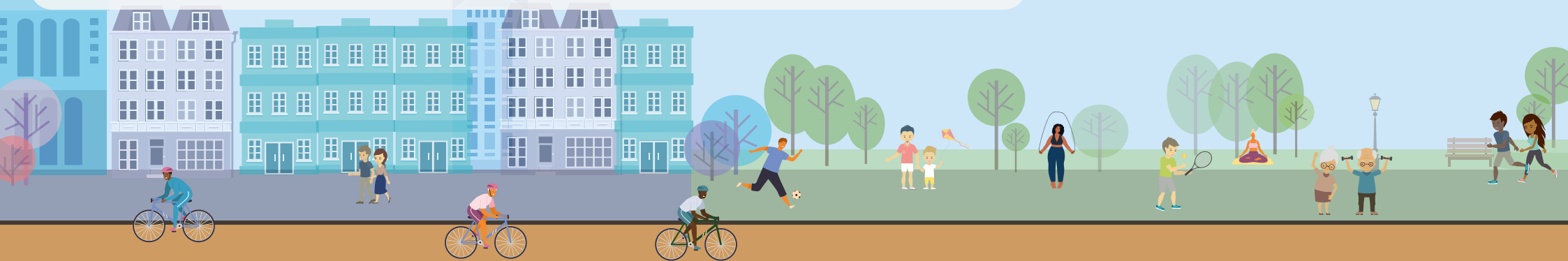


Lichamelijke activiteit en jouw longen

Elke vorm van lichaamsbeweging of activiteit waarbij je spieren worden aangesproken, geldt als fysieke activiteit. Dat kan een hobby zijn die je leuk vindt of iets waar je competitief in bent. Het kan van alles zijn, van hardlopen of fietsen tot voetbal of tennis, van jeu de boules of golf tot schaatsen of surfen, en alles daartussenin. Het kan ook gaan om fysieke activiteiten die deel uitmaken van uw dagelijks leven, zoals tuinieren of schoonmaken. Zelfs verder van de winkels parkeren en de rest van de weg lopen is een positieve stap naar meer lichaamsbeweging.



Elke extra activiteit helpt je gezondheid te verbeteren. De aanbevolen hoeveelheid lichaamsbeweging is:

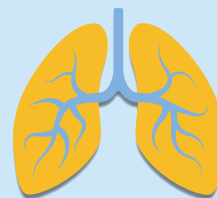


Dat is 30 minuten per dag, 5 dagen per week

Elke training hoeft maar 10 minuten te duren

Je zou buiten adem moeten zijn, maar nog steeds in staat moeten zijn om te praten

Sporten kan de werking van uw longen verbeteren



Op maat gemaakte oefeningen, zoals longrevalidatie, kunnen je helpen om je beter te voelen of jouw longaandoening onder controle te houden als je die hebt.



Bewegen verbetert uw algehele fysieke en psychische welzijn. Het kan het risico op het ontwikkelen van andere aandoeningen, zoals een beroerte, hartziekten, depressie en diabetes type 2, verminderen.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

Top tips

Opwarmen, afkoelen

Begin rustig en warm op met zachte bewegingen. Zo maak je je lichaam klaar om te bewegen.

Aan het einde van je training vertraag je de activiteiten, stretch je de spieren die je hebt gebruikt en laat je je ademhaling weer tot rust komen.



Maak het leuk

Doe wat je leuk vindt, in je eigen tempo. Je kunt de intensiteit geleidelijk opvoeren wanneer je daar klaar voor bent. Wees niet bang om een beetje buiten adem te raken. Het wordt gemakkelijker naarmate je eraan gewend raakt.

Als je het leuk maakt, is de kans groter dat je het volhoudt en de activiteit onderdeel wordt van je routine.

Rekken

Zachtjes stretchen kan je flexibiliteit verbeteren. Dit is belangrijk om je te helpen bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten en om pijn en stijfheid te verminderen. Stretchen is ook een goed hulpmiddel voor mindfulness, wat kan bijdragen aan je mentale welzijn.



Vermijd de weg

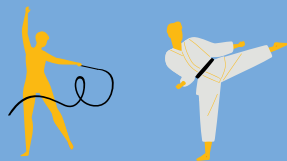
Als je buiten sport, blijf dan uit de buurt van wegen om luchtvervuiling te vermijden. Maar vergeet niet dat de luchtvervuiling al afneemt op slechts 1 à 2 meter afstand van het verkeer.

Wanneer u in een stad of dorp gaat sporten, maak dan gebruik van parken, openbare ruimtes en paden met een lagere luchtvervuiling.



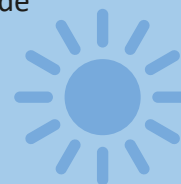
Probeer eens iets anders

Veel mensen denken dat ze niet van sporten houden, vooral als ze niet van hardlopen, naar de sportschool gaan of teamsporten houden. Maar er is voor elk wat wils! Probeer eens iets anders, zoals een dansles, karate of zelfs circustraining. Je kunt je stad verkennen op een elektrische fiets. Er zijn oneindig veel mogelijkheden, dus beperk jezelf niet tot iets wat je niet leuk vindt.



Controleer het weer

Luchtvervuiling is doorgaans hoger op warme, zonnige dagen, terwijl de lucht na regenachtig of winderig weer meestal schoner is. Volg het advies van de volksgezondheid op warme dagen of dagen met veel luchtvervuiling. Dit zijn mogelijk de zeldzame dagen waarop je intensieve activiteiten moet vermijden als je een longaandoening hebt.



Balans

Het is belangrijk om onze balans te behouden – denk aan bewegingen op één been of evenwichtsoefeningen zoals yoga, skiën of klimmen. Dit helpt vallen te voorkomen naarmate we ouder worden.



Blijf sterk

Spieropbouw is vooral belangrijk voor mensen met longaandoeningen, vrouwen en ouderen. We kunnen spieren opbouwen door oefeningen te doen zoals gewichtheffen of lichaamsgewichtoefeningen.



Beweeg vaak

Vermijd langdurig zitten of liggen, bijvoorbeeld tijdens het televisiekijken of werken aan een bureau. Als u dat toch doet, sta dan minstens om de 30 minuten even op.

Dit document is opgesteld met als doel het publiek te informeren over lichaamsbeweging om gezonde longen te behouden en zorgprofessionals te helpen de voordelen van gezonde longen uit te leggen. Het is opgesteld door de European Lung Foundation (ELF) als onderdeel van de campagne 'Gezonde longen voor het leven', met de steun van patiënt Kjeld Hansen en zorgprofessionals Frits Franssen, Thierry Troosters en Karl Sylvester.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE