

START'R



DOCTOR PATRICK BACQUAERT

Chief Physician of the Research Institute for Wellness,
Medicine and Health Sport (IRBMS)
Medical advisor for Start'R program

WWW.IRBMS.COM

Hallo,

U heeft ons verteld dat u moeite heeft met ademen in rust of tijdens het sporten of dat u astma heeft die gecontroleerd en behandeld wordt.

Astma is een ziekte die gekenmerkt wordt door een chronische ontsteking van de luchtwegen in meer of mindere mate en door bronchiale hyperresponsiviteit. Het wordt gekenmerkt door kortademigheid, piepende ademhaling of een gevoel van benauwdheid in de borst en de longen en, meer in het algemeen, ademhalingsmoeilijkheden.

Geschat wordt dat meer dan 10% van de kinderen last kan hebben van astma en dat 5 tot 10% van de volwassenen nog steeds meer of minder last heeft van astma.

COPD of Chronic Obstructive Pulmonary Disease is een langzaam voortschrijdende chronische ontstekingsziekte die de ademhaling beperkt, waarbij in 80% van de gevallen roken een rol speelt.

De preventie van deze twee aandoeningen van de luchtwegen is gebaseerd op :

- Stoppen met roken of niet roken.
- Een heropleiding van de inspanning door het beoefenen van een fysieke activiteit, vooral in het kader van het uithoudingsvermogen (lopen, fietsen, rennen...) maar niet bij koud en droog weer.
- Gebruik uw inhalator in geval van crisis of uw oxygenator voor COPD.
- Wordt niet blootgesteld aan allergenen.
- Het uitvoeren van een ademhalingsmonitoring met onderzoek naar de ademhalingscapaciteiten.

We raden u aan uw verwijzende arts te raadplegen die een passende beoordeling zal uitvoeren of aanvragen.

In afwachting van deze controle kunt u zonder kortademigheid een aangepast programma voor lichaamsbeweging opstarten door dagenlange luchtvervuiling en koud en droog weer te vermijden. Voor meer informatie kunt u de website van onze partner IRBMS raadplegen. Ik blijf tot uw beschikking om u te helpen in uw aanpak die niet gemaakt is om u te verontrusten, maar om u, indien nodig, medisch advies te geven in verband met een praktijk van aangepaste en veilige lichaamsbeweging.



IRBMS INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE
DE LA MÉDECINE ET DU SPORT SANTÉ