

 I N F O R M A T I E O V E R

Verder werken aan uw herstel met een Fysiotherapeut of Ergotherapeut

U bent opgenomen (geweest) op de longafdeling van het BovenIJ. Tijdens uw opname had u contact met een fysiotherapeut en/of met een ergotherapeut. Zij hebben u geadviseerd om contact op te nemen met een therapeut bij u in de buurt.

Het is belangrijk dat u thuis verder werkt aan uw herstel. Dit helpt om de kans op een nieuwe ziekenhuisopname te verkleinen. Ook kunt u zo uw dagelijkse activiteiten sneller weer oppakken en uitbreiden.

Een fysiotherapeut kunt u verder begeleiden met:

- het uitbreiden van ademhalingsoefeningen
- adviezen bij kortademigheid
- het verminderen van slijm en het beter ophoesten van slijm
- oefeningen om uw armen en benen sterker te maken en uw longen te ontlasten
- het verbeteren van uw conditie
- het vinden van een goede balans tussen draaglast en draagkracht. Draaglast is wat u van uzelf vraagt of wat anderen van u vragen. Draagkracht is wat u lichamelijk en mentaal aankunt

Een ergotherapeut kan u verder begeleiden met:

- manieren om energie te besparen
- een betere lichaamshouding, zodat u minder snel moe wordt

De ergotherapeut helpt u beter om te gaan met uw energie, ademhaling en dagelijkse activiteiten. Zo blijft u zo zelfstandig mogelijk en verbetert uw kwaliteit van leven.

Ergotherapie wordt vergoed door de basisverzekering voor maximaal 10 behandelingen.

Wij hebben voor u een lijst gemaakt met longfysiotherapeuten en ergotherapeuten. U kunt zelf contact opnemen om een afspraak te maken. Wij gaan ervan uit dat u met deze

informatie de eerste stap zet en een afspraak maakt met een fysiotherapeut en/of ergotherapeut.

Fysiotherapeuten aangesloten via het Long regio netwerk Amsterdam (LoRNA):

Fysiotherapie Midden Noord • Barbra Oehlers-Smulders • IJdoornlaan 1703 • 1034 BM Amsterdam • 020 631 96 65	Fysiotherapie M.C.N. • mevr N. Bulut-Born • Loenermark 162 – 165 • 1025 SP Amsterdam • 020 6320220	Nieuwe Houthavens • Sanne Goede • Revaleiland 74 • 1014 ZG Amsterdam • 020 622 0572
Fysio Beter Bewegen • Tineke de Jong • Overtoom 256 • 1054 JA Amsterdam • 020 6184658 / 06 35608466	Acupunctuur Fysiotherapie Zuid Amsterdam • Shahram Abbasi • Ruysdaelstraat 49-A bg (ingang tegenover restaurant 'Le Garage') • 06 25227319	

Ergotherapiepraktijken in Amsterdam met ervaring binnen de longrevalidatie:

Ergotherapie praktijk Anergo • Amsterdam Noord • info@anergo.nl • 020 7373103	Ergotherapie praktijk Thuis Vitaal • Nieuw-West, Oud-West, Zuid, Buitenveldert of Centrum • info@thuisvitaal.nl • 020 8020500	Ergotherapie Amstelring • cbs@amstelring.nl • 088 9720234
--	--	---



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/verder-werken-aan-uw-herstel-met-een-fysiotherapeut-of-ergotherapeut>

Deze download is gemaakt op 27-07-2026 om 01.23 uur.