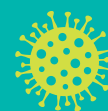


# Revalidatie en Long COVID



World  
PT Day  
2021



## Wat is revalidatie?

Revalidatie wordt gedefinieerd als een geheel van interventies om het functioneren in de dagelijkse activiteiten te optimaliseren, personen te helpen herstellen of zich aan te passen, hun mogelijkheden ten volle te benutten, en hen in staat te stellen deel te nemen aan onderwijs, werk, recreatie en zinvolle levensfuncties.



Veilige en effectieve revalidatie is een fundamenteel onderdeel van herstel.

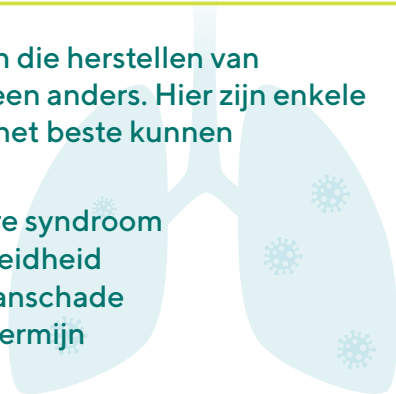
Revalidatie voor Long COVID moet worden afgestemd op het individu, afhankelijk van hun symptomen, doelen en voorkeuren.



De Wereldgezondheidsorganisatie beveelt aan dat bij revalidatie van Long COVID mensen worden voorgelicht over het voorzichtig hervatten van dagelijkse activiteiten, aan een aangepast tempo dat veilig is en beheersbaar voor energieniveaus binnen de grenzen van de huidige symptomen, en dat de inspanning niet zo ver wordt opgevoerd dat vermoeidheid of verergering van de symptomen optreedt.

Revalidatie voor mensen die herstellen van COVID-19 is voor iedereen anders. Hier zijn enkele termen die uw ervaring het beste kunnen beschrijven:

- post-intensive care syndroom
- post-virale vermoeidheid
- permanente orgaanschade
- COVID op lange termijn



Ongeacht de symptomen die u ervaart, zal uw kinesitherapeut u als een individu behandelen en de onderliggende oorzaak leren kennen vooraleer de behandeling te starten.

Effectieve revalidatie-interventies ter ondersteuning van het zelfmanagement van de symptomen kunnen bestaan uit:

- activiteitsplanning
- hartslagmonitoring

Om zo goed mogelijk aan uw behoeften te voldoen, zal een kinesitherapeut met andere zorgverleners samenwerken als onderdeel van uw evaluatie en revalidatieprogramma. Er kunnen verschillende tests worden uitgevoerd om de oorzaak van symptomen te achterhalen, zoals:



ademnood



zich flauw voelen of flauwvallen



pijn op de borst



duizeligheid



hartkloppingen



lage zuurstofverzadiging



vermoeidheid



Het voorschrijven van oefeningen bij Long COVID moet met zorg worden benaderd om het risico tot een minimum te beperken. Men moet ervoor zorgen dat de oefenprogramma's bijdragen aan het herstel en de symptomen van de persoon niet verergeren. Revalidatie moet gericht zijn op het voorkomen van zuurstofdesaturatie bij inspanning. Een gespecialiseerde ademhalingskinesitherapeut kan helpen als er tekenen zijn van hyperventilatie en ademhalingspatroonstoornissen. **Graduele oefentherapie mag niet worden gebruikt, vooral niet wanneer er sprake is van verergering van de symptomen na inspanning.**



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)