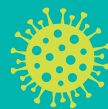


Vermoeidheid en verergering van symptomen na inspanning



World
PT Day
2021

VERMOEIDHEID

Vermoeidheid is een gevoel van **extreme uitputting** en is het meest voorkomende symptoom van Long (langdurige) COVID. Het:

- wordt niet gemakkelijk verminderd door rust of slaap
- is niet het resultaat van een zeer zware activiteit
- kan het uitvoeren van je dagelijkse activiteiten beperken
- heeft een negatieve invloed op de kwaliteit van leven



Verergering van symptomen na inspanning

Een **verergering van symptomen na inspanning** (of post-exertionele symptoom exacerbatie, PESE) is een zeer beperkende en vaak een vertraagde uitputting die niet in verhouding staat tot de inspanning die werd geleverd. Het wordt soms omschreven als een 'crash'. De activiteit die zorgt dat de klachten erger worden, kan iets zijn dat eerder gemakkelijk kon worden uitgevoerd, zoals:



- een dagelijkse activiteit (bijv. douchen)
- een sociale activiteit
- wandelen (of andere fysieke activiteit)
- lezen, schrijven of werken aan een bureau
- een emotioneel gesprek
- in een omgeving zijn met veel prikkels (bijv. harde muziek of knipperende lichten)

Veel klachten die worden ervaren door mensen met Long COVID lijken erg op klachten bij myalgische encefalomyelitis (ME)/chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS).

De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert dat revalidatie voor Long COVID ook gericht is op het informeren van mensen om geleidelijk hun dagelijkse activiteiten te hervatten, in een passend en veilig tempo voor hun energieniveau, binnen de grenzen van hun huidige klachten, en om geen fysieke inspanning te leveren tot vermoeidheid of verergering van klachten.



Verergering van symptomen na inspanning wordt meestal **veroorzaakt door een fysieke activiteit**. Bijna **75% van de mensen** met Long COVID ervaart dit **na 6 maanden** nog steeds.

Symptomen die door inspanning kunnen verergeren zijn:

- zeer beperkende vermoeidheid/uitputting
- concentratie- of geheugenproblemen ('brain fog')
- pijn
- kortademigheid
- hartkloppingen
- koorts
- slaapstoornissen
- inspanningsintolerantie



Symptomen verergeren meestal **12 tot 48 uur na** de activiteit en kunnen dagen, weken of zelfs maanden duren

Jouw fysiotherapeut kan je begeleiden bij '**acing**' als **aanpak** voor jouw activiteiten. Dit is het rustig uitvoeren en heel geleidelijk opbouwen van activiteiten. Dit wordt ook met succes gebruikt bij mensen met ME/CVS om verergeringen van symptomen te voorkomen.



STOP met proberen je grenzen te verleggen. Teveel belasten kan jouw herstel in de weg staan.



RUST is je belangrijkste aanpak voor controle en herstel. Wacht niet tot je klachten ervaart om te rusten.



TEMPO Pas het tempo aan van je dagelijkse activiteiten, fysieke activiteiten en activiteiten waarbij je je goed moet concentreren. 'Pacing' is een veilige manier om symptomen te controleren en verergeringen te voorkomen.

Fysieke activiteit en oefentherapie als onderdelen van de revalidatie moeten met voorzichtigheid overwogen worden bij mensen met Long COVID en met aanhoudende klachten van onevenredige kortademigheid bij inspanning, een ongepast hoge hartslag (tachycardie) en/of pijn op de borst.

Gedoseerde opbouwende oefentherapie mag niet worden gebruikt wanneer klachten na inspanning verergeren.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday