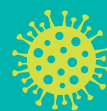


# Long (langdurige) COVID en revalidatie



World  
PT Day  
2021



kortademigheid/  
pijn op de borst



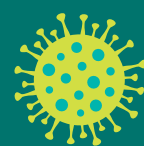
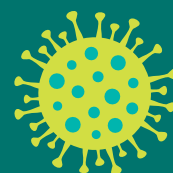
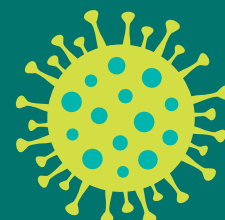
extreme vermoeidheid/  
verergering van symptomen  
na inspanning



geheugen- en  
concentratieproblemen

## Long COVID is voor iedereen anders.

## Een fysiotherapeut kan je helpen jouw klachten van Long COVID onder controle te krijgen



Het voorschrijven van lichaamsbeweging bij Long COVID moet met zorg worden gedaan om het risico te minimaliseren, om te zorgen dat oefenprogramma's bijdragen aan jouw herstel en om jouw klachten niet te verergeren. Revalidatie moet voorkomen dat verlagings van het zuurstofgehalte in het bloed (desaturatie) tijdens of na inspanning optreedt. Een fysiotherapeut gespecialiseerd in longrevalidatie kan je helpen als je last hebt van hyperventilatie en stoornissen in je ademhaling.

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



World  
Physiotherapy

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