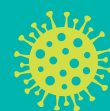


Revalidatie en Long (langdurige) COVID



World
PT Day
2021

Wat is revalidatie?

Revalidatie is een reeks behandelingen met als doel het functioneren in dagelijkse activiteiten te optimaliseren, mensen te ondersteunen bij het herstellen of zich aan te passen binnen hun mogelijkheden, gericht om het best mogelijke te bereiken voor deelname aan onderwijs, werk en recreatie en een betekenisvol leven mogelijk te maken.



Veilige en effectieve revalidatie is een fundamenteel onderdeel om te herstellen.

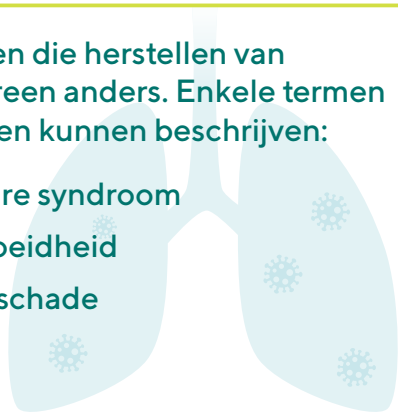
Revalidatie voor Long COVID moet afgestemd worden op de persoon, afhankelijk van de klachten, doelen en wensen.



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.

Revalidatie voor mensen die herstellen van COVID-19 is voor iedereen anders. Enkele termen die jouw ervaring zouden kunnen beschrijven:

- post-intensive care syndroom
- post-virale vermoeidheid
- blijvende orgaanschade
- Long COVID



Ongeacht de symptomen die je hebt en de klachten die jij ervaart, zal jouw fysiotherapeut je als individu behandelen en eerst de oorzaak willen weten voordat je samen met de behandeling begint.

Effectieve revalidatie die je kan ondersteunen in je eigen aanpak voor herstel van de klachten, ook wel zelfmanagement genoemd, kan zijn:

- rustig uitvoeren en langzaam opbouwen van activiteiten, ook wel 'pacing' genoemd
- bijhouden van de rusthartslag

Om zo goed mogelijk aan jouw behoeften te voldoen, werkt jouw fysiotherapeut samen met andere zorgverleners, als onderdeel van jouw onderzoeks- en revalidatieprogramma. Er kunnen verschillende onderzoeken worden uitgevoerd om de oorzaak van jouw klachten te vinden en te begrijpen, zoals bij:



kortademigheid



flauwvallen



pijn op de borst



duizeligheid



hartkloppingen



lage zuurstofsaturatie



vermoeidheid



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 verlaging van het zuurstofgehalte in het bloed (desaturatie) tijdens of na inspanning optreedt. Een fysiotherapeut gespecialiseerd in longrevalidatie kan helpen bij hyperventilatie en stoornissen in het ademhalingspatroon.

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



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday