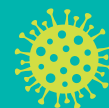


Vermoeidheid en verergering van de symptomen na inspanning (VSNI)



World
PT Day
2021

VERMOEIDHEID

Vermoeidheid is een gevoel van extreme uitputting en is het meest voorkomende symptoom bij Long COVID. Het:

- is niet snel opgelost door te rusten of te slapen
- is geen resultaat van ongewoon moeilijke activiteiten
- kan deelnemen aan dagdagelijkse activiteiten limiteren
- heeft een negatieve impact op de levenskwaliteit



VSNI

Verergering van de symptomen na inspanning (VSNI) is een invaliderende en vaak uitgestelde uitputting die niet in verhouding staat tot de geleverde inspanning. Het wordt soms beschreven als een "crash". De activiteit die deze verergering van de symptomen kan veroorzaken, kan iets zijn dat voorheen gemakkelijk werd verdragen, zoals:

- een dagelijkse activiteit (bv. douchen)
- een sociale activiteit
- wandelen (of andere lichaamsbeweging)
- lezen, schrijven of werken aan een bureau
- een emotioneel geladen gesprek
- zich in een sensorische omgeving bevinden (bv. luide muziek of knipperende lichten)



Veel van de symptomen die worden ervaren door mensen met Long COVID lijken sterk op die van myalgische encefalomyelitis (ME)/chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS).

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



VSNI wordt het vaakst **uitgelokt door lichamelijke activiteit** en lichaamsbeweging. Bijna **75% van de mensen** met Long COVID heeft er **na 6 maanden** nog steeds last van.

De symptomen die verergeren door inspanning kunnen omvatten:



- invaliderende vermoeidheid/uitputting
- cognitieve disfunctie of "brain fog"
- pijn
- ademnood
- hartkloppingen
- koorts
- slaapstoornissen
- onverdraagzaamheid voor beweging

De symptomen verergeren meestal **12 tot 48 uur na de activiteit** en kunnen dagen, weken of zelfs maanden aanhouden.

Uw kinesitherapeut kan u begeleiden bij het **tempo bepalen als een hulpmiddel voor activiteitenmanagement**. Dat wordt ook succesvol gebruikt voor mensen met ME/CVS om te vermijden dat symptomen verergeren na inspanningen.



STOP met het verleggen van uw grenzen. Overbelasting kan uw herstel schaden.



RUST is uw belangrijkste strategie. Wacht niet tot u symptomen voelt om te rusten.



BEPAAAL HET TEMPO van uw dagelijkse en cognitieve activiteiten. Dit is een veilige aanpak om triggers van symptomen te vermijden.

Lichamelijke activiteit en inspanningsinterventies moeten voorzichtig toegepast worden als revalidatiestrategieën bij mensen met Long COVID en aanhoudende symptomen van buitenproportionele ademnood bij inspanning, ongepast hoge hartslag (tachycardie), en/of pijn op de borst.

Graduele oefentherapie moet niet worden gebruikt, vooral niet wanneer er sprake is van verergering van de symptomen na inspanning.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday