



REVALIDATIE NA COVID-19

Trainen bij long covid klachten



Het coronavirus SARS-CoV-2 veroorzaakt de ziekte COVID-19. De klachten lijken in het begin vaak op een verkoudheid. De ziekte kan luchtwegklachten en koorts veroorzaken en in ernstige gevallen ook ademhalingsproblemen. Mensen kunnen hier licht tot zeer ernstig ziek van worden en na herstel nog lang restklachten houden.

LONG COVID

De langetermijneffecten van COVID-19 zijn niet bekend. Wel weten we dat door de ernst van de ziekte mensen langere tijd fysiek laag belastbaar kunnen zijn door aanzienlijk verminderde spierkracht, conditie en belastbaarheid, zodat normale training vaak te zwaar is. Hierom trainen wij met een specifiek herstelprogramma voor langdurige revalidatie na COVID-19.

TRAINING

De revalidatie na COVID-19 is gericht op het verbeteren van de conditie, spierkracht, ademhaling en het geheel functioneren. Tijdens de training houden we de zwaarte van de oefeningen (intensiteit) in de gaten met een vermoeidheidstabel (Borg-schaal). De zuurstofwaarde in het bloed wordt in de gaten gehouden met een saturatiemeter op de vinger.

CONDITIE

We maken gebruik van cardio- en fitnessapparatuur (loopband, steps, roeimachine, hometrainer) en apparatuur om de romp-, been- en armspieren te versterken. Ook kan gebruik worden gemaakt van klein oefenmateriaal: ballen, gewichtjes, dynaband.

SPIERKRACHT

Naast training ter verbetering van de conditie is het van belang om spierkracht in de armen en/of benen te behouden of te verbeteren. We starten met krachtig en kortdurend trainen, wat rustig aan wordt opgebouwd.

ADEMHALING

COVID-19 kan leiden tot een snelle borstademhaling. Met ademhalingsoefeningen kunt u meer ontspannen of makkelijker ademen. Soms kan inspanning een licht benauwd gevoel geven, in dat geval kan het helpen om met wat gesloten lippen uit te blazen (pursed lip breathing). Uw therapeut helpt u hierbij.

BEWEGEN = TRAINEN

Naast de specifieke long covid training in onze fysiotherapiepraktijk worden ook beweegmogelijkheden besproken om zelfstandig thuis uit te voeren.

Vergoeding

Op verwijzing revalidatie na COVID-19 van uw huisarts of specialist, krijgt u de revalidatie/fysiotherapie vergoed uit de basis verzekering: 50x training in 6 maanden tijd. Bij long covid kan dit verlengt worden met weer 50x in 6 maanden tijd.

Trainer

U traint individueel of in kleine groepjes onder begeleiding van één van onze fysiotherapeuten, gespecialiseerd in long covid training.

Samenwerking fysiotherapie psychosomatiek

Long covid kan zowel fysieke als psychosociale klachten geven. U ondervindt vaak niet alleen lichamelijke hinder van long covid, maar kan ook moeite hebben met het weer oppakken van uw normale dagelijkse leven, zoals in de privé situatie, uw sociale leven of uw werkzaamheden. Hierbij kan onze gespecialiseerde psychosomatisch fysiotherapeut u helpen.

Kleding

Draag stevige, verende (sport)schoenen en gemakkelijk zittende en ademende (sport)kleding.

Info

Voor info of aanmelden:
- Tel: 0418 514841
- Mail: praktijk@fysiobommelerwaard.nl