

FYSIOTHERAPIE



Door Anita Veron
Topfysiotherapie Hilvarenbeek

Revalideren na Corona

Het beheerst het nieuws van de dag: Corona/Covid-19. Iedereen kent wel iemand die deze infectie heeft doorgemaakt of heeft er zelf mee te kampen gehad.

Maar hoe zit het nu eigenlijk? Ongeveer 85 procent van de besmette mensen wordt niet of nauwelijks ziek en herstelt vanzelf. Zo'n 15 procent wordt behoorlijk ziek en komt soms zelfs in het ziekenhuis of op de IC terecht. Na een ziekenhuisopname, maar ook als je klachten blijft houden na een doorgemaakte infectie thuis, kan de fysiotherapeut u helpen bij de revalidatie.



Het is bekend dat het virus de luchtwegen aantast. De eerste verschijnselen zijn meestal een schrale keel en een droge hoest. Niezen en koorts zijn ook kenmerken die horen bij het virus. Zet de infectie zich door naar de longen dan zal, als afweerreactie, het slijmvlies in de longblaasjes dikker worden. Hierna wordt het moeilijker om zuurstof op te nemen en krijgt de patiënt het vaak benauwd.

Wat kunnen dan de restklachten zijn?

Gezondheidsklachten na Corona kunnen zich uiten op diverse vlakken. Er kunnen longproblemen ontstaan die tot ademhalingsklachten leiden. Denk hierbij aan kortademigheid, druk op de borst maar ook slikklachten. Veelvoorkomende klachten zijn aanhoudende vermoeidheid, spierverswakking en conditieverlies. Per dag verlies je in rust dagelijks ongeveer 5 procent van je totale spiermassa en algemene conditie. Dit moet weer worden opgebouwd. Ook kan men er mentale problemen, balansproblemen of concentratieproblemen aan overhouden.

Om zo goed mogelijk te herstellen na Corona moeten eerst de klachten zo helder mogelijk in beeld worden gebracht. Na doorverwijzing door de huisarts of specialist worden bij de fysiotherapeut testen afgenomen voor conditie, kracht en balans. Een persoonlijk revalidatietraject kan dan worden opgestart. Als het nodig en wenselijk is kan er ook worden samengewerkt met andere zorgspecialisten: bijvoorbeeld een ergotherapeut, diëtist, logopedist of psycholoog.



Met gerichte behandeling en begeleiding werkt u samen met de fysiotherapeut aan uw conditie en kracht om zo weer vertrouwen te krijgen in uw lijf!

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen bij aanhoudende klachten na een corona-infectie?