

## Corona

Wat weten we? En hoe gaan we om met het herstel?

Vele verhalen en geruchten doen de afgelopen maanden de ronde rondom het coronavirus. Iedereen heeft een mening en dat maakt het moeilijk om feiten van meningen te scheiden. Daarbij zijn er vele onderzoeken gedaan, maar staan we eigenlijk nog aan het begin wat betreft onze kennis over dit virus. Met dit informatieve stuk willen we proberen om meer duidelijkheid te creëren over wat de huidige wetenschap heeft bewezen. Daarna gaan we iets dieper in op de ervaringen van mensen en een aantal valkuilen voor het herstel.

### Hoe ernstig is het en wie worden er ziek?

Het overgrote deel van de mensen, die besmet raakt, krijgt normale griepverschijnselen. Dit verschilt van een milde tot een pittige griep. We kennen het inmiddels wel; niezen, pijnlijke keel, verkouden, hoesten en/of koorts. De meeste mensen herstellen na ongeveer vijf tot zeven dagen. Gelukkig wordt maar een relatief klein deel ernstig ziek en moet worden opgenomen in het ziekenhuis. Vaak is dit met een longontsteking, onvoldoende opname van zuurstof of met multiple orgaan falen (MOF). Deze laatste groep kan terechtkomen op de IC.

Inmiddels weten we dat een deel van de mensen, die behoorlijk tot ernstig ziek worden, een immunologische ontstekingsreactie krijgen. Dit houdt in dat er in het gebied waar het virus zich bevindt een enorme hoeveelheid antistoffen worden aangevoerd. Hierdoor herstellen veel van de mensen die ziek worden. Bij de mensen die kort daarna een heftige terugval krijgen en moeten worden opgenomen in het ziekenhuis gebeurt dit vermoedelijk nog een tweede keer. Het virus is dan alleen niet meer aanwezig waardoor het lichaam zichzelf als het ware aanvalt. Hierdoor treedt er met name in het longweefsel meer schade op.

Wanneer dit proces niet stopt, hopen de afweerstoffen zich op in de longen wat de longontsteking alleen maar doet verergeren.

De risicogroepen bij het corona virus zijn vergelijkbaar met een griep; ouderen, mensen met longaandoeningen, algemene zwakke gezondheid en nu ook obesitas. Dit betekent dat deze doelgroepen eerder besmet (kunnen) raken, maar ook grotere kans hebben om ernstig ziek te worden. Dit sluit echter niet uit dat mensen buiten deze groepen niet ernstig ziek kunnen worden. Ruim 60% van alle besmettingen valt binnen de leeftijdsgroep van 20-60 jaar. Binnen deze leeftijdsgroep wordt gemiddeld 25-30% opgenomen in het ziekenhuis. De percentages van overlijden liggen gelukkig een stuk lager bij deze doelgroep. Voor deze groep is de belangrijkste vraag dus misschien wel; wat zijn de gevolgen van ziek worden? En hoe kunnen we het herstel positief beïnvloeden?

### Gevolgen

Er is inmiddels een goed beeld van de korte termijn gevolgen van Corona. De ernst van deze gevolgen verschilt van de mate waarop iemand ziek is geworden. Na een relatief milde vorm zijn er restklachten zoals:

- Verminderd uithoudingsvermogen
- Vermoeidheid
- Verminderde spierkracht
- Gewrichtspijn/stijfheid
- Verminderd cognitief vermogen (geheugen)
- Ademhalingsproblemen
- Angst en depressieve gevoelens
- Geen of verminderd smaak en reuk

Wanneer we dit betrekken op de hersteltrainingen zijn er een aantal aandachtspunten waar rekening mee gehouden moet worden. Zo zijn er belasting factoren uit onderzoek naar voren gekomen die gehanteerd kunnen worden met oog op de herhalingen en de rustperiode die gebruikt moet worden. Het is dus van groot belang om niet gewoon je oude training op te pakken, maar hier bewust aanpassingen in te maken.

Naast fysieke beperkingen zien we een hoop mentale factoren die een beperking kunnen vormen in het herstel. Vermoeidheid zorgt bijvoorbeeld ook voor veel frustratie. Dit is natuurlijk geheel te begrijpen. Na een periode van relatief milde klachten voel je je op eens enorm futloos en kun je niet de dingen doen die je wel zou willen. Belangrijk om te weten wanneer je zelf herstellend bent van Corona is dat de vermoeidheid heel normaal is. Bijna alle mensen die herstellen van Corona geven een mate van vermoeidheid aan. In sommige gevallen kan deze vermoeidheid ook maanden aanhouden. Inmiddels is ook duidelijk dat wanneer we hier onzorgvuldig mee omgaan het herstel benadeeld wordt. Het is natuurlijk heel makkelijk om te zeggen dat je de vermoeidheid moet accepteren, maar dit is helaas wel waar het op neerkomt.

Het lichaam is hard aan het werk om fysiek te herstellen naar het oude niveau. Dit proces kost tijd en energie. Daarnaast zijn onze voorraden van energie op. Dit gaat om spieren, maar ook om onze organen. Doordat we meer energie dan normaal gebruiken om te herstellen, blijft er minder over om deze voorraden aan te vullen. Het is dus eigenlijk heel logisch dat het langer dan normaal duurt om weer wat meer energie te ervaren gedurende de dag.

Er komt echter ook een punt waarop het lichaam weer moet leren de belasting op te voeren. Met de tijd van het herstellen komt gelukkig ook het vermogen om de belasting op te voeren.

#### **Hoe nu verder?**

Om u verder te helpen in het herstel is er in samenwerking met de fysiotherapeuten een programma opgezet. Hierbij is deze balans van intensiteit en belastbaarheid opgebouwd aan de hand van de laatste wetenschappelijke onderzoeken. Zo weet u dat u op de goede plek zit bij onze trainers en therapeuten. Aan de hand van de intake wordt bepaald of u eerst door een fysiotherapeut wordt begeleidt of dat u met een trainer aan de slag gaat.

Heeft u interesse neem dan contact met ons op of bezoek de pagina op [My Full of Life](#).