

**Revalidatie na het
doormaken van een
COVID-19 infectie**



**Dienst fysische geneeskunde
- reumatologie - revalidatie**

**Revalidatie na het
doormaken van een
COVID-19 infectie**

Wat?

Het Coronavirus is een nieuw virus waardoor het ziektebeeld tot op heden nog niet volledig gekend is. Het is wel heel duidelijk dat het virus het voornamelijk op de luchtwegen/longen heeft gemunt.

Evolutie

Eenmaal het virus binnen is bij de gastheer, dringt het via de slijmvliezen van de keel en de kleinere luchtwegen dieper het lichaam binnen tot in de longen. Afhankelijk van de uitbreidheid en de timing van de reactie van het immuunsysteem zal de ziekte zich erger/minder erg manifesteren. Na besmetting zal 30% geen symptomen vertonen, 55% heeft milde/matige symptomen (droge hoest, kortademigheid, niezen, koorts, enz.), de overige 15% wordt ernstig ziek (nood aan hospitalisatie en soms zelfs opname op VE Intensieve zorg (IZ)).

De impact van het virus is het grootst in de longen. Dat kan gaan van een longontsteking tot een volledig falen van het ademhalingsstelsel (respiratoire insufficiëntie). In dat laatste geval kan er schade/littekenweefsel optreden aan de longen die ervoor zorgt dat de zuurstofuitwisseling niet meer plaatsvindt zoals het zou moeten. Dit kan dan weer leiden tot o.a. een verstoord uithoudingsvermogen.

Gevolgen waarvoor nood aan revalidatie

De ernst van de gevolgen van het virus is niet alleen afhankelijk van uw eigen immuunreactie, maar ook van de duur en de aard van uw bedlegerigheid en sedatie, van uw beademingsnood en -duur en eventuele andere onderliggende ziekten (zoals overgewicht, suikerziekte, enz.).

Veel patiënten die opgenomen werden op IZ ervaren zowel fysieke, cognitieve als psychische problemen na ontslag. Dit kan leiden tot beperkingen in het dagelijks functioneren en een verminderde levenskwaliteit. Vandaar het grote belang van een intensief (multidisciplinair) revalidatieprogramma nadien.

Na herstel van het Covid-19 virus kunnen volgende klachten aanhouden:

⤿ t.h.v. de longen:

- verminderde longfunctie/-capaciteit;
- verminderde ademspierkracht;
- verminderd aerob en anaerob uithoudingsvermogen;

⤿ t.h.v. het musculoskeletaal stelsel (=de spieren, de pezen, de gewrichten en de zenuwen):

- IZ-verworven spierzwakte ten gevolge van de langdurige immobilisatie (bedlegerigheid);
- IZ-verworven polyneuropathie/myopathie (aantasting van de zenuwbanen en/of spieren);
- gewrichtspijn en/of -stijfheid;
- vermoeidheid;

⤿ cognitieve problemen:

- o.a. concentratie, kortetermijngeheugen, planning;
- Post Traumatisch Stress Syndroom (PTSS), angst, depressie.

Inhoud van de revalidatie

- ⤿ Longrevalidatie;
- ⤿ Cardiale reconditionering – duurtraining;
- ⤿ Progressieve spierbelasting;
- ⤿ Bij noodzaak: evenwichtstraining, cognitieve training en psychologisch nazicht.

Doel van de revalidatie

- ⤿ Zo goed mogelijk het niveau van functioneren van vóór de covid-infectie bekomen;
- ⤿ Uithouding verbeteren;
- ⤿ Mobiliteit uitbreiden (transfers, trappen, stappen);
- ⤿ Functieverlies door verkorting van de spieren en verstraming van de gewrichten voorkomen;
- ⤿ Ademhalingskracht optrainen, goede/veilige hoesttechnieken aanleren;
- ⤿ Activiteiten in het dagelijks leven opnieuw zelfstandig aanleren (aankleden, wassen, enz.);
- ⤿ Cognitieve functies verbeteren;
- ⤿ enz.

Praktisch

Na hospitalisatie

- ⤿ Eerste twee weken: opvolging via teleconsultaties met gespecialiseerde kinesitherapeuten.
- ⤿ Na twee weken consultatie bij revalidatie-arts: anamnese, klinische evaluatie, bekijken revalidatienoden, ev. zenuw/spiertest (EMG), specifieke testing bij kine/ergo.

Patiënten die niet gehospitaliseerd werden

- ⤿ Ten vroegste vier weken na start symptomen consultatie bij revalidatie-arts in te plannen.
- ⤿ Voordien mogelijkheid tot opstarten thuis-revalidatie onder begeleiding van een kinesitherapeut via teleconsultaties (eerste keer met revalidatie-arts, nadien met een gespecialiseerd kinesitherapeut).
- ⤿ Op te starten op doorverwijzing van uw huisarts.

Contact

Bij vragen of voor afspraken kan u steeds terecht bij het secretariaat fysische geneeskunde - reumatologie - revalidatie op T 050 36 50 30.

Het volledige reva-team wenst u veel succes!

algemeen ziekenhuis **sint-lucas** vzw
sint-lucaslaan 29, 8310 brugge > T 050 36 91 11
ondernemingsnummer 408.116.216
RPR Gent, Afdeling Brugge
info@stlucas.be > www.stlucas.be

