Hartslag pacing Post-COVID

Informatie voor patiënten

Het meten van je hartslag tijdens inspanning helpt om beter te begrijpen hoe je lichaam reageert. Dit kan voorkomen dat klachten erger worden na inspanning (post-exertionele malaise, PEM).

Na een COVID-19-infectie kan de energieproductie in je lichaam verstoord zijn. Zelfs lichte activiteiten kunnen leiden tot vermoeidheid, duizeligheid en een langere hersteltijd. Mensen met PEM belanden vaak in een “push-crash” cyclus: als ze zich beter voelen, doen ze veel taken, maar daarna worden hun klachten erger en moeten ze rusten.

Mensen met PEM hebben vaak een lage hartslag bij hun eerste drempel voor inspanning. Een sportarts kan deze drempel meten. Door je hartslag te volgen met een hartslagmeter kun je voorkomen dat je in de push-crash cyclus belandt.

Let op: ook sociale, mentale en emotionele belasting kan PEM geven.

Hoe werkt hartslag pacing?

1. **Meet je hartslag in rust:**
    - Meet je hartslag als je ‘s ochtends wakker wordt en nog in bed ligt.
    - Doe dit elke dag, een week lang, en bereken het gemiddelde.
    - Als je hartslag ‘s ochtends 10 slagen hoger is dan normaal, betekent dit dat je lichaam overbelast is. In dat geval:
        - Verminder je activiteiten, ook denkwerk.
        - Rust zittend of liggend uit (maximaal 20min liggen per keer).
2. **Ken je hartslagdrempel:**
    - De hartslagdrempel is het punt waarop je lichaam overgaat van licht naar zwaarder ademen.
    - Deze drempel kan worden vastgesteld via een (submaximale)inspanningstest bij een sportarts.
    - Heb je geen inspanningstest gedaan? Gebruik de hartslag waarbij je nog net in volledige zinnen kunt praten bij inspanning als richtlijn.
        - Bij mensen met PEM ligt deze grens vaak rond de 15 slagen boven de rusthartslag.
3. **Let op symptomen van PEM (geen complete lijst… schrijf 3 eigen symptomen op):**
    - **Directe signalen:** Kortademigheid, duizeligheid, misselijkheid.
    - **Op korte termijn:** Spier- of gewrichtspijn, hoofdpijn, hersenmist, slecht slapen.
    - **Op lange termijn:** Zwakte, griepachtige klachten, afname van energie.

    Herken je deze symptomen? Stop dan de activiteit en rust uit.

4. **Stop op tijd:**
    - Als je hartslag boven je drempel komt, zorg dan dat je binnen 2 minuten stopt.
    - Rust tot je hartslag minimaal 10 slagen onder je drempel ligt en je geen PEM klachten meer ervaart. Dit kan enkele minuten tot uren duren.
5. **Houd rekening met je inspanning:**
    - Activiteiten boven je drempel voelen zwaar aan. Stop als iets te zwaar wordt.
    - Activiteiten onder je drempel voelen licht en gemakkelijk aan. Deze kun je zonder zorgen doen, zolang je geen PEM-symptomen krijgt.

Door onder je inspanningsgrens te blijven en op tijd te rusten vergroot je de kans op herstel.

Belangrijk om te onthouden

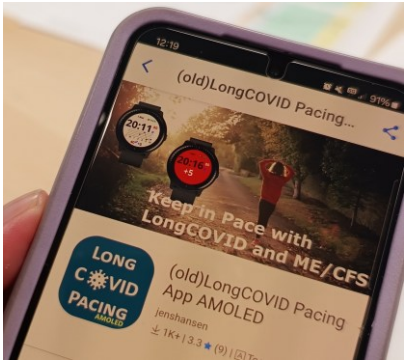
- Zorg dat je onder je hartslagdrempel blijft.
- Stop en rust uit als je PEM symptomen voelt.
- Op deze manier kun je de korte en lange termijn symptomen van PEM verminderen.
- Stop met meten van je hartslag als je er angstig van wordt (hyperfocus op data).

Heb je vragen over deze aanpak? Bespreek het met je arts of therapeut. Ze kunnen je helpen bij het veilig gebruiken van hartslagmonitoring.

Smartwatch

Gebruik voor hartslag pacing bijvoorbeeld een smartwatch van Garmin.

De Forerunner 55 of de Vivosmart 5 zijn goede opties om mee te beginnen (links de Forerunner 55).



Er is nu ook een gratis LongCOVID pacing app in de Garmin Connect appstore beschikbaar.

(o.a. voor Forerunner 55).

Referenties
1. Davenport TE, Stevens SR, Stevens J, Snell CR, Van Ness JM. Lessons from Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome for Long COVID: Postexertional Symptom Exacerbation is an Abnormal Response to Exercise/Activity. JOSPT, online on February 2, 2022 https://www.jospt.org/do/10.2519/jospt.blog.20220202/full/
2. Snell CR, Stevens SR, Davenport TE, Van Ness JM. Discriminative validity of metabolic and workload measurements for identifying people with chronic fatigue syndrome. Phys Ther. 2013;93(11):1484-92.
3. Workwell foundation https://workwellfoundation.org/resources/
4. Preprint onderzoek hartslag pacing & HRV DeSportarts 2025 https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2025.03.18.25320115v1