Bijlage: Post-COVID; OPBOUW HERSTEL FYSIEKE FITHEID

Auteurs: Alex Meijer en Kasper Janssen, DeSportarts. Bron: VSG nazorg advies post-COVID.

Fase 1 balans en ademhaling:

Stap 1
- Lichaam laten wennen aan bewegen/activiteiten op lage intensiteit
- De intensiteit van bewegen/activiteiten kan geobjectiveerd worden door te bewegen o.b.v. hartslag (hartslagpacing).
- Bewegen door rustig te gaan wandelen, liever meerdere kortere wandelingen dan in 1x een lange. De intensiteit hierbij ligt onder de eerste drempel (VT1, aerobe drempel). Neem daarvoor de hartslag van uw (sub)maximale inspanningstest, of uw rusthartslag + 15.
- Stop bij tekenen van Post Exertionele Malaise (PEM) of Posturaal Orthostatisch Tachycardie Syndroom (POTS). Neem rust tot hersteld van PEM / POTS.
- Ademhaling onder controle leren krijgen door ademhalingsoefeningen in eerste instantie in rust onder begeleiding van een logopedist, fysio- of oefentherapeut.

Stap 2:
- Uitbreiding van laag intensieve activiteiten zoals wandelen, lichte huishoudelijke taken of bijv. yoga.
- Bovengenoemde activiteiten op een intensiteit waarbij de hartslag onder de eerste drempel blijft.
- Dit stapsgewijs uitbouwen naar dat er 30 minuten gewandeld/gefietst kan worden onder de eerste drempel, zonder daarvan een terugval te krijgen.
- Ga een stap terug bij PEM/terugval van meerdere dagen.

Fase 2 langzaam verhogen belastbaarheid:

- Uitbreiding van laag intensieve activiteiten. Starten met laag aerobe duurtraining en lichte krachttraining (ca. 2-3x per week) in eerste instantie o.b.v. de fysiotherapeut.
- De intensiteit hierbij blijft onder de eerste drempel.
- Dit continueren totdat er binnen een uur herstel optreedt na inspanning van ca. 30 minuten.
- Streven om aan het eind van deze fase stabiel te kunnen functioneren zonder terugval / PEM.
- Ga een stap terug bij PEM/terugval van meerdere dagen.

Fase 3 intensievere training:

Stap 1:
- Intensiteit van bewegen/activiteiten/sporten verhogen.
- Conditietraining en kracht / invervaltraining op een redelijk zwaar tot zwaar niveau en de intensiteit onder de tweede drempel (VT2, RCP). Score zwaarte ongeveer 7 uit 10.
- Dit uitbouwen tot dat er een consistent niveau behouden kan worden qua duur en intensiteit zonder terugval.
- Ga een stap terug bij PEM/terugval van meerdere dagen.

Stap 2:
- Fitheidsniveau richting het oude niveau krijgen.

- Minimaal 150 minuten sporten/bewegen per week verspreid over meerdere dagen in de week op een matig tot zware intensiteit. Waarbij 2x per week krachttraining (bot- en spierversterkende oefeningen).
- Ga een stap terug bij PEM/terugval van meerdere dagen.

Pacing hartslag eerste drempel

Zie het advies uit de (sub)maximale inspanningstest van de sportarts (VT1). Blijf onder deze hartslag in de eerste 2 fases, stop bij PEM.
De genoemde omslagpunten met bijbehorende hartslag zijn verkregen middels een fietstest. Voor andere sporten gelden andere hartslagen:
* Hardlopen: gem. + 10
* Schaatsen: gem. + 5
* Crosstraining: gem. + 5
* Zwemmen: gem. -10