

Long COVID – [Langdurige COVID]

Wat is er met het lichaam aan de hand

Een deel van de mensen houdt na een besmetting met corona langer dan 3 maanden klachten. Dat wordt 'Long COVID' of 'PASC' (Post-Acute Sequelae of SARS-CoV-2 Infection) genoemd. Deze aanhoudende klachten na COVID-19 kunnen enkele weken maar ook maanden of zelfs langer dan een jaar duren. Het lijkt erop dat de klachten van long COVID kunnen worden veroorzaakt door een verstoord autonoom zenuwstelsel. Maar wat is dat precies?

Het autonome zenuwstelsel

Ons lichaam bestaat uit verschillende soorten zenuwstelsels waardoor alle delen van het lichaam met elkaar verbonden zijn. Eén van die zenuwstelsels is het autonome zenuwstelsel, met hele dunne kwetsbare zenuwen. Het regelt automatische processen en handelingen van je lichaam, waar je niet over na hoeft te denken. Zoals je ademhaling, je bloeddruk, je hartslag en je spijsvertering. Het autonome zenuwstelsel bestaat uit twee delen: een *sympathisch* deel en een *parasympathisch* deel.

Het *sympathische* deel is het 'gaspedaal' van ons lichaam. Het zorgt dat we in actie kunnen komen in spannende situaties waar extra lichamelijke of geestelijke inspanning wordt gevraagd. Bij gevaar zorgt het er bijvoorbeeld voor dat we kunnen vechten, vluchten of presteren. Wanneer je lichaam in deze stand is verbruikt het energie. Je hartslag, je bloeddruk en je ademsnelheid stijgen. Het *parasympathische* deel is het 'rempedaal' en ook de accu-oplader van ons lichaam. Het zorgt voor herstel, opbouw, lichamelijke ontspanning en rust. In deze stand daalt je hartslag en je bloeddruk en krijgen je spieren en organen weer voldoende bloed en zuurstof.

Wat gaat er mis

Normaal gesproken zijn 'het gaspedaal en het rempedaal' goed op elkaar afgestemd. Om dit evenwicht te bewaren, moet het 'gaspedaal' alleen werken als het nodig is. Daarna wordt deze losgelaten en zorgt het 'rempedaal' voor herstel. Maar de corona-infectie lijkt het autonome zenuwstelsel te ontregelen, waarbij dit evenwicht dus verstoord raakt. Iedere actie die je doet en elke prikkel die je krijgt, zorgt voor een actie van het 'gaspedaal'. Dit kan een lichamelijke actie zijn (zoals wandelen, fietsen, de trap oplopen) of een geestelijke actie (een boek lezen, beeldscherm werk, muziek luisteren, emoties, gedachten). Maar het 'gaspedaal' reageert ook op spanning/stress. Bij long COVID lijkt het 'rempedaal' niet meer voldoende te werken. Alle prikkels komen heel snel binnen en er wordt niet voldoende, of niet op tijd geremd. En dat veroorzaakt klachten (zoals hartkloppingen of vermoeidheid). Omdat het lichaam voortdurend prikkels binnenkrijgt, staat het voortdurend in de 'gevaar-stand'. Het lichaam staat 'aan' en lijkt niet uitgezet te kunnen worden. Dit voel je dan als onrust en gejaagdheid.

Long COVID is geen burn-out

Het verschil tussen long COVID en een burn-out, is dat bij een burn-out het hoofd en het lichaam het eens zijn. Ze laten beiden weten: 'Nee, het kán niet'. Bij long COVID wil het hoofd heel graag, maar geeft het lichaam aan: Nee, het gaat niet! Onze eerste reactie is dan om te proberen het lichaam bij het hoofd te trekken, dus om tóch door te gaan. Dat kost heel veel energie.



Mogelijke aanpak: zo min mogelijk prikkels

Om het evenwicht terug te krijgen, en daarmee de 'gevaarstand' af te remmen, heeft je lichaam rust nodig. Om de ruststand terug te vinden is het belangrijk eerst een groot deel van de prikkels te verminderen. Na een tijd met weinig prikkels zal het lichaam weer moeten leren wat normaal is. En hoe het ook alweer moet reageren op prikkels. Dit kun je doen met bijvoorbeeld 3 of 4 hele kleine activiteiten per dag. Je merkt dat activiteiten die je normaal 'gewoon even doet' nu ineens veel energie kosten. Probeer korte activiteiten of doe iets waarmee je meteen kunt stoppen als het teveel is. Denk hierbij aan de vaatwasser uitruimen: als het laatste kopje in de kast staat, is het klaar, maar het hoeft niet in 1 keer. Bij douchen is het al moeilijker om tussendoor even te stoppen: haren wassen, afdrogen, aankleden. Boodschappen doen betekent: op pad gaan, in de winkel het lijstje onthouden, onrust van medebezoekers, bukken en reiken, boodschappen inpakken, terug naar huis door het verkeer en thuis de spullen opruimen. Probeer te voelen wat je aan prikkels aankunt en probeer het voorzichtig uit. Na een activiteit zal je steeds (prikkelarme) rust nodig hebben. Dat is voor herstel en ook wordt je lichaam in rust eraan herinnerd hoe het moet reageren. Namelijk dat het niet hoeft te reageren met het 'gaspedaal'. Langzaam wordt dit dan weer een normale reactie. Zo kun je het beste rustig werken aan het herstel.

Hoe je activiteiten kunt opbouwen

Begin met weinig. Meestal kan er dan na ongeveer 3 dagen een extra activiteit bij. Alleen als de activiteiten je echt goed afgaan, kun je een volgende stap zetten. Bijvoorbeeld met vertrouwde mensen om je heen proberen wat het je kost om ergens op bezoek te gaan. Kies voor vertrouwde mensen, zodat je de mogelijkheid hebt je even terug te trekken, omdat zij het begrijpen. Dat je bijvoorbeeld even op een logeerbed kunt gaan liggen. Zodat je de rust aan je lichaam kunt geven. Als de activiteit toch te groot blijkt, kun je er op deze manier twee activiteiten, met een rustpauze ertussen, van maken. Een activiteit mag langzaam best wat gaan kosten. Je mag er moe van worden, maar tot een vermoeidheid die erna nog te herstellen is door rust. Kies waarvoor je de energie die je hebt die dag echt wil inzetten. Wanneer je in de ochtend niet doucht, is die energie over voor een activiteit later op de dag. Wanneer je iets gaat ondernemen wat 'op het randje' is, neem de dag ervoor extra rust en zorg dat er op de dag erna ruimte is voor extra rust mocht dat nodig zijn.

Zoek naar evenwicht

Herstel van cognitieve klachten (dingen met 'je hoofd') duren langer dan het herstel van fysieke klachten (dingen met 'je lichaam'). Dit komt doordat wanneer er lichamelijk weer meer mogelijk is, er ook weer meer prikkels door je hersenen te verwerken zijn. Schrik hier niet van, bewaar de rust en zoek hierin jouw evenwicht. Helpen bovenstaande tips en voel je meer energie en vertrouwen, let dan juist even op. Een valkuil kan zijn dat wanneer je je oude 'ik' weer herkent, je te hard van stapel gaat lopen en een eindsprint neemt. Met het gevaar dat je te hard gaat en een terugval krijgt. Ook dan nóg is het belangrijk af te blijven wisselen tussen activiteiten en rust. Bedenk, het duurt altijd langer dan je wilt! Ben mild voor jezelf.

Zoek eventueel hulp

Lukt het met bovenstaande tips onvoldoende om te bedenken wat je nu al wel en nog niet kunt doen? Of vind je het lastig om je activiteiten goed op te bouwen? Heb je wellicht behoefte aan een persoonlijk advies? Neem dan contact op met een ergotherapeut.



Op onze website vindt u meer informatie over Long COVID en wat C-support voor u kan doen.