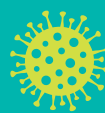


# Long COVID en revalidatie



World  
PT Day  
2021



Kortademigheid /  
pijn op de borst

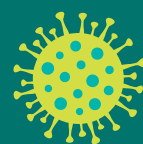
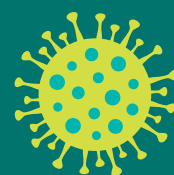
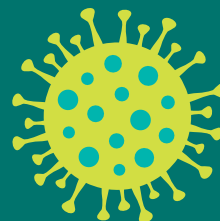


Extreme uitputting /  
verergering van de  
symptomen na inspanning



Problemen met  
geheugen en  
concentratie

Long COVID is bij  
iedereen verschillend.  
Een kinesitherapeut kan u  
helpen om met de  
symptomen van Long  
COVID om te gaan.



Het voorschrijven van oefeningen bij Long COVID moet met zorg worden benaderd om het risico tot een minimum te beperken. Men moet ervoor zorgen dat de oefenprogramma's bijdragen aan het herstel en de symptomen van de persoon niet verergeren. Revalidatie moet gericht zijn op het voorkomen van zuurstofdesaturatie bij inspanning. Een gespecialiseerde ademhalingskinesitherapeut kan helpen als er tekenen zijn van hyperventilatie en ademhalingspatroonstoornissen. **Graduele oefentherapie mag niet worden gebruikt, vooral niet wanneer er sprake is van verergering van de symptomen na inspanning.**



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)