

Adviezen na een ziekenhuisopname in verband met corona

Adviezen voor herstel na een corona-infectie

Na de acute ziekteperiode van een corona-infectie is het belangrijk om uw herstel op de juiste wijze te ondersteunen. Deels kunt u daar zelf al mee starten. U kunt daarvoor de onderstaande informatie gebruiken.

Fysiotherapie na een ziekenhuisopname in verband met corona

U bent opgenomen geweest in het ziekenhuis in verband met een coronabesmetting. Nu u weer naar huis gaat, kunt u proberen uw conditie geleidelijk aan weer op te bouwen. Misschien gaat u na ontslag uit het ziekenhuis direct door met de behandeling bij een fysiotherapeut. Maar het kan ook zijn dat u al zo goed bent hersteld dat voortzetting van de therapie op dat moment niet nodig is.

Eerste zes weken na ontslag

De eerste zes weken na uw ontslag is het belangrijk dat u uw conditie in kleine stapjes weer rustig opbouwt. Richt u zich vooral op bewegen bij de dagelijkse activiteiten (zitten, lopen, traplopen enz.). Denk nog niet te veel aan sporten. Tijdens de inspanning kunt u als leidraad de borgschaal voor kortademigheid en vermoeidheid aanhouden (zie afbeelding op achterzijde). Hierbij kunt u als maximum een 4 aanhouden op beide schalen. Over het algemeen geldt dat u tijdens de oefeningen altijd moet kunnen blijven praten. Dan bent u goed aan het bewegen, maar raakt u niet helemaal uitgeput. Belangrijk is dat u probeert wat energie over te houden aan het einde van de dag. Ga dus niet steeds over uw grenzen heen. Zes weken na uw ontslag kunt u uw inspanningen geleidelijk aan weer opvoeren. Als u nog andere vragen heeft ten aanzien van uw herstel, bekijk dan de volgende website: <https://herstelnacovid.nl/>

Op deze website vindt u informatie over bekende klachten na een corona-infectie en op welke wijze u het herstel verder kan ondersteunen. Zo kunt u zelfstandig meehelpen aan uw gezondheid.

Komt u na een aantal weken of maanden toch niet verder vooruit of krijgt u er andere klachten bij? Neem dan contact op met uw huisarts of uw eigen fysiotherapeut in de buurt. Indien nodig kan dan alsnog therapie of begeleiding in gang gezet worden.

BORG-score

Borgschaal voor Kortademigheid/dyspneu		Borgschaal voor vermoeidheid/Zwaarte	
0	Helemaal niet	0	Niet voelbaar
0,5	Nagenoeg niet	0,5	Heel erg licht
1	Zeer weinig	1	Erg licht
2	Weinig	2	Licht
3	Matig	3	Matig
4	Tamelijk sterk	4	Redelijk zwaar
5	Sterk	5	Zwaar
6		6	
7	Zeer sterk	7	Erg zwaar
8		8	
9		9	
10	Helemaal geen adem meer	10	Heel erg zwaar/ maximaal

Afbeelding: MCL

www.mcl.nl

Afdeling fysiotherapie, route 89

058 – 286 64 26

©MCL februari 2023

Docnr. 35209 (4)