

REVIDA

revalidatie-
programma
na COVID-19



Revida

revalidatieprogramma na COVID-19

U werd onlangs opgenomen in het ziekenhuis ten gevolge van een COVID-19 besmetting. Deze intense periode zal ongetwijfeld nog even uw leven kenmerken. Hoe lang de herstelperiode na deze ernstige ziekte precies duurt, is nog niet helemaal bekend en hangt af van verschillende factoren. Zo zijn onder andere de duur van uw opname, de nodige behandeling en de bijkomende klachten die u vertoonde voor de besmetting van belang. Na uw ziekenhuisopname kan een aangepast oefenprogramma u helpen om sneller te herstellen van eventueel nog aanwezige klachten op lichamelijk, mentaal en/of cognitief vlak.

Wij willen u, als ziekenhuis en (para-) medisch personeel, hierin graag zo goed mogelijk bijstaan. We helpen u graag om uw herstelproces zo optimaal mogelijk te laten verlopen en u te helpen om mogelijke klachten te overwinnen.

Revalidatie

Ons team van kinesitherapeuten stelde een post-corona (post-COVID-19) programma samen om patiënten na COVID-19 bij te staan en hen lichamelijk, mentaal en cognitief te helpen in opbouw. Wij hopen u op deze manier terug klaar te stomen voor mogelijke werkhervatting, het terug uitoefenen van hobby's en sport.

Hoe verloopt dit?

1. U krijgt bij ontslag uit het ziekenhuis deze bundel mee. Hierin staan al enkele oefeningen die u thuis dagelijks kunt uitvoeren.
2. U hebt 3 weken na uw ontslag een telefonisch contact met uw arts.
3. Na 2-3 maanden hebt u een controleafspraak met uw arts. Op dat ogenblik vragen we u nogmaals naar de resterende klachten. Zo nodig zal de arts u verdere begeleiding voorstellen (fysiek – psychisch). In dat geval voorzien we volgende stappen:

- Paramedische evaluatie (om na te gaan wat de aandachtspunten zijn op fysiek en psychisch vlak).
- Op basis daarvan krijgt u volgend advies:

- Situatie 1:

Uw klachten zijn voldoende onder controle en u kunt zelf verder uw dagelijkse activiteiten hernemen. Uw herstelproces heeft geen verdere begeleiding nodig.

- Situatie 2:

Er zijn toch nog klachten of de testing toont aan dat u conditioneel nog verdere begeleiding nodig hebt. Verdere revalidatie raden we aan en we bereiden uw instap in het REVIDA-programma voor.

Wat is het REVIDA-programma?

Het REVIDA-programma is een programma van 12 weken met begeleiding door een kinesitherapeut, psycholoog en arts om uw dagelijkse activiteiten geleidelijk aan te hervatten. Tijdens deze 12 weken hebt u 2x/week een afspraak in AZ Sint-Lucas voor fysieke revalidatie. Samen met andere lotgenoten revalideert en beweegt u aan de hand van:

- Conditieset
- Fitheidsparcours
- Conditie - en krachttraining
- Start to walk/run
- Begeleide thuisprogramma's

Maar eerst... 6 weken rustig thuis revalideren aan de hand van het oefenschema.

Thuisoefeningen

Na uw ziekenhuisopname of na ziekte bent u naar verwachting de eerste 6 à 8 weken nog laag belastbaar. De eerste 6 weken gaan we via dit thuisprogramma na hoe het dagelijks functioneren verloopt, hoe actief u al bent en met welke beperkingen u nog geconfronteerd wordt.

Tijdens deze eerste 6 weken is het de bedoeling dat u thuis fysieke oefeningen doet met een lage tot matige intensiteit (zie start oefenschema pag. 6).

Als u bij uw controle-afspraak fysieke beperkingen vertoont, raden wij u aan in te stappen in het multidisciplinair REVIDA-programma, zoals boven beschreven.

Waarom dit revalidatieprogramma?

Bewegen heeft heel wat voordelen, zowel fysiek als psychisch:

- verbetert de algemene conditie
- helpt hart- en vaatziektes voorkomen
- ontspant en geeft u een fit gevoel
- vermindert angst en neerslachtigheid
- verbetert uw slaap
- kan een positieve invloed hebben op pijn
- beïnvloedt uw levenskwaliteit

Het weekprogramma bestaat uit het invullen van een activiteitendagboek (pag. 18) en het uitvoeren van een oefenschema (pag. 6 - 16)

Elke week probeert u volgende zaken:

1. Vul aan het begin van de week het activiteitschema in aan de hand van de Borgschaal (zie pag. 17). Zo kunnen we later nagaan welke vooruitgang u maakt.
2. Oefen dagelijks volgens het bijgevoegde oefenschema. U mag de oefeningen eventueel ook verspreiden over de dag waarbij u bijvoorbeeld op oefenmoment 1 enkele oefeningen uitkiest om dan tijdens het tweede oefenmoment de overige oefeningen te doen.

Elke oefensessie bestaat uit een aantal onderdelen:

• Deel 1: Algemene oefeningen

- a) Oefeningen voor de armen
- b) Oefeningen voor de benen
- c) Mobiliserende oefeningen voor de rug
- d) Conditionele oefeningen

• Deel 2: Ademhalingsoefeningen

Deze kunt u dagelijks op een onafhankelijk moment uitvoeren.

Elke week worden de oefeningen iets zwaarder (meer herhalingen, zwaarder, langere afstand ...).

Als de oefeningen voor u te zwaar zijn (= u ervaart de inspanning als meer of gelijk aan 3 op de Borgschaal, zie pag. 17), mag u pauzes inlassen tussen de verschillende oefeningen. Als de oefeningen te licht zijn voor u, dan mag u het aantal herhalingen en het aantal reeksen opdrijven.

Tips bij kortademigheid:

- Neem een voorovergebogen houding aan, steun met uw armen op de eigen benen/tafel/...
- Adem in via de neus en adem uit via de mond, maar blaas uit tegen uw lippen aan. Dit zal zorgen dat de luchtwegen langer opengehouden worden.
- Energiemanagement: splits huishoudelijke taken over verschillende momenten gedurende de dag om de belasting te spreiden.

Advies tijdens oefenen:

- Neem **voldoende pauzes** zodat er een correcte ademhaling is en/of geen kortademigheid optreedt.
- Tijdens het oefenen: inademen via de neus, uitademen via de mond.
- Probeer uit te ademen bij het uitvoeren van de beweging zelf, in te ademen in de rustfase.
- Probeer ook de 'uitbreiding' als de oefeningen goed gaan.
- Probeer de ervaren mate van inspanning op de **Borgschaal max. op 3** te houden (zie pag. 17).

Week 1 - 2

Opwarming

Trek uw schouders op tot uw oren, rol uw schouders daarna naar achteren en naar beneden, waarbij u uw schouderbladen samen-trekt. Herhaal.

Plaats 1 hand aan de zijkant van de stoel en til de andere arm boven uw hoofd, zodat uw romp naar 1 kant beweegt.

Armen

Strek uw armen voorwaarts. Trek vervolgens uw ellebogen naar achteren terwijl u uw schouderbladen naar elkaar toe 'knijpt' en naar beneden beweegt. Houd uw borst omhoog, uw schouders laag en uw romp recht.

Uitbreiding: positie 3 tellen aanhouden

Beweeg uw arm zijwaarts omhoog in een halve cirkel en terug. Maak vervolgens dezelfde beweging voorwaarts. Houd uw ellebogen recht, beweeg uw arm omhoog en naar beneden waarbij u zo ver mogelijk naar opzij/voren reikt.

Uitbreiding: positie 3 tellen aanhouden

Frequentie

week 1: 10x, 1-2 reeksen

week 2: 15x, 2-3 reeksen



links/rechts afwisselend



week 1: 10x, 1-2 reeksen

week 2: 15x, 2-3 reeksen



links/rechts afwisselend

10-15x opzij

10-15x voor

Benen

Neem een stoel vast om de balans te bewaren. Hef uw been zijwaarts en plaats het weer terug. Herhaal met het andere been.

Uitbreiding: positie 3 tellen aanhouden

Start in een zittende positie op de rand van een stoel. Hef uw rechterheup en plaats terug neer. Herhaal met het andere been.

Uitbreiding: positie 3 tellen aanhouden

Romp

Buig rustig en gecontroleerd naar voren door met de handen over uw benen naar beneden te schuiven. Reik vervolgens onder de stoel met beide armen en rek uw onderrug door deze positie 5 tellen aan te houden. Adem rustig in en uit.

Zit rechtop op een stoel en draai uw lichaam naar één kant, waarbij u uzelf met uw handen verder trekt. Dit zou als rek moeten aanvoelen in uw romp. Houd deze positie 5 tellen vast voor u de andere kant op beweegt.

Frequentie



week 1: 10x, 1-2 reeksen

week 2: 15x, 2-3 reeksen



links/rechts afwisselend



week 1: 10x, 1-2 reeksen

week 2: 15x, 2-3 reeksen



links/rechts afwisselend

Conditie

Wandelen:

Wandel dagelijks 5 tot 10 minuten op een vlak terrein. Bouw dit rustig op. Begin met rondom het huis te wandelen of wandel de straat op en af. Als dit goed lukt op dag 1, begin op dag 2 dan met 5 minuten te wandelen aan 1 stuk (blokje rond).

- Opbouwen: Probeer van zodra u een comfortabele wandelafstand bereikt hebt, elke dag 30 sec - 1 min langer te wandelen tot u op het einde van week 2 probleemloos 10 min kunt wandelen.
- Probeer de ervaren mate van inspanning op de Borgschaal max. op 3 te houden.
- Als 5 minuten lopen te zwaar aanvoelt ga dan rustiger lopen of neem tussendoor een korte pauze (van 30 sec - 1 min.).

Trap:

Stap de eerste trede 10-15x op en af (afwisselend links/rechts opstappen).

- Frequentie:
Week 1: 10x
Week 2: 15x

Advies tijdens oefenen:

- Neem **voldoende pauzes** zodat er een correcte ademhaling is en/of geen kortademigheid optreedt.
- Tijdens het oefenen: inademen via de neus, uitademen via de mond.
- Probeer uit te ademen bij het uitvoeren van de beweging zelf, in te ademen in de rustfase.
- Probeer de ervaren mate van inspanning op de **Borgschaal max. op 3** te houden.

Week 3 - 4

Opwarming

Stap 5 x 20 seconden ter plaatse, afgewisseld met 10 seconden rust (eventueel stoel gebruiken als steun om balans te behouden).

Plaats de handen op de heupen en beweeg rustig uw heupen naar voren en naar achteren, en dan van links naar rechts.

Draai vervolgens ook cirkels in beide richtingen, en maak geleidelijk steeds grotere cirkels met de heupen.

Armen

Boksoefening vanuit stoelzit: maak met 1 hand een boksbeweging naar voor. Wissel vervolgens van kant. Draai de romp lichtjes mee. Herhaal deze beweging vlot afwisselend.

Houd een gewicht in beide handen naast uw lichaam (bv. een flesje van een halve liter). Buig uw ellebogen, breng het gewicht omhoog en duw ze boven uw hoofd. U kunt eventueel ook één arm tegelijk bewegen. Let op dat u uw rug niet hol trekt. Laat het gewicht weer zakken en herhaal de oefening zoals aangegeven.

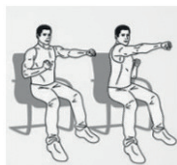
Frequentie



week 3: 3x 20", 1 - 2 reeksen
week 4: 5x 20", 2 - 3 reeksen



week 3: 5x, 1 - 2 reeksen
week 4: 10x, 2 - 3 reeksen



week 3: 10x, 1-2 reeksen
week 4: 15x, 2-3 reeksen



links/rechts afwisselend
10-15 x omhoog
10-15x opzij

Benen

Ga achter een stoel staan. Buig beide knieën en beweeg uw heupen naar achteren. Houd de rug recht tijdens deze oefening. Gebruik de benen nu om weer terug omhoog te komen. Herhaal deze oefening.

Plaats uw benen op heupbreedte uit elkaar. Houd een stoel vast voor balans. Duw uzelf omhoog op de tenen, controleer de beweging terug naar de startpositie. Herhaal deze oefening.

Romp

Hol-bol oefening. Start op uw handen en knieën, met uw knieën direct onder uw heupen en uw handen onder uw schouders. Adem in, en maak uw rug bol door uw buik in te trekken als een kat. Als u uitademt, beweegt u uw rug in de andere richting, door uw buik richting de vloer te bewegen en uw hoofd te heffen.

Ga op uw handen en knieën zitten, met uw handen onder uw schouders, uw knieën onder uw heupen (idem als vorige oefening). Zak traag met uw zitvlak naar achteren tot op uw hielen. Uw handen blijven op dezelfde plaats zodat de schouders gestretcht worden, laat uw hoofd tussen uw schouders hangen. Blijf 5 seconden in deze houding zitten, adem rustig in en uit en concentreer u op het ontspannen van uw rug en benen.

Frequentie



week 3: 10x, 1-2 reeksen

week 4: 15x, 2-3 reeksen



week 3: 10x, 1-2 reeksen

week 4: 15x, 2-3 reeksen



week 3: 10x, 1-2 reeksen

week 4: 15x, 2-3 reeksen



week 3: 10x, 1-2 reeksen

week 4: 15x, 2-3 reeksen

Conditie

Wandelen:

Wandel 1 tot 3 keer per dag 10 tot 15 minuten buitenshuis op een vlak terrein. Ga verder met waar u in week 1 - 2 geëindigd bent en probeer opnieuw elke dag 1 minuut extra te wandelen zodat u aan het einde van week 3 ongeveer 15 minuten kunt wandelen. Probeer tijdens week 4 een periode van 15 minuten te blijven wandelen maar drijf het tempo geleidelijk aan wat op en ga iets sneller stappen om de intensiteit te verhogen.

- Probeer de ervaren mate van inspanning op de Borgschaal max. op 3 te houden.
- Als het te zwaar wordt, loop wat rustiger of neem tussendoor een korte pauze (max. 1 minuut).

Trap:

Stap de eerste trede 15 à 20x op en af (afwisselend links/rechts opstappen).

- Frequentie:

Week 3: 1 tot 2 reeksen

Week 4: 15x, 2 tot 3 reeksen

Advies tijdens oefenen:

- Neem **voldoende pauzes** zodat er een correcte ademhaling is en/of geen kortademigheid optreedt.
- Tijdens het oefenen: inademen via de neus - uitademen via de mond.
- Probeer uit te ademen bij het uitvoeren van de beweging zelf, in te ademen in de rustfase.
- Probeer de ervaren mate van inspanning op de **Borgschaal max. op 3** te houden.

Week 5 - 6

Opwarming

Sta rechtop en maak een grote uitvalpas naar voren terwijl u lichtjes door de knieën en heupen buigt. Zorg ervoor dat u stabiel staat en dat uw voorste knie mooi boven de voorste voet blijft. Houd uw romp recht tijdens deze beweging. Duw uzelf vervolgens terug recht en herhaal met het andere been.

Lichte looppas ter plaatse. Probeer dit zonder een stoel vast te houden, maar ga wel in de buurt staan van een stoel of muur om steun te kunnen zoeken als dit nodig is.

Armen

Zet uw handen naast uw heupen of op de armleuning van uw stoel. Zet nu druk met uw armen, waarbij uw armen strekken en uw billen omhoog komen van het zitvlak. Controleer de beweging terug naar de zittende positie.

Sta op één grote pas van de muur. Zet uw handen iets breder dan uw schouders op de muur. Leun tegen de muur en buig de ellebogen, breng uw romp en heupen richting de muur en duw uw ellebogen naar buiten. Duw u vervolgens op vanuit uw handen om uw armen weer te strekken.

Frequentie



week 5: 10x, 1-2 reeksen

week 6: 15x, 2-3 reeksen

week 5: 3x 20 sec, met 10 sec rust tussen, 1-2 reeksen

week 6: 3x 30 sec, met 10 sec rust tussen, 2-3 reeksen



week 5: 5x, 1-2 reeksen

week 6: 10x, 2-3 reeksen



week 5: 5x, 1-2 reeksen

week 6: 10x, 2-3 reeksen

Benen

Ga net voor een stoel staan met uw knieën licht gebogen. Buig in de heupen en duw uw billen naar achteren alsof u gaat zitten. Net voordat u de stoel raakt, gaat u weer langzaam rechtop staan.

Start in een staande positie met de armen naast het lichaam. Hef de knie richting de borst terwijl u de armen in een marcherend patroon beweegt. Als u hulp nodig hebt bij het houden van de balans kunt u gebruik maken van een stoel.

Uitbreiding: positie 3 tellen aanhouden

Romp

Zit rechtop in een stoel. Plaats uw handen achter uw hoofd en strek uw bovenrug naar achter over de rugleuning. Houd dit een drietal seconden vast, ontspan en herhaal.

Zit rechtop in een stoel met een stevige rugleuning. Haak de vingers in elkaar en beweeg uw armen omhoog terwijl u tegelijkertijd naar achteren leunt over de rugleuning.

Houd deze positie een drietal seconden vast. Beweeg terug naar de beginpositie en herhaal.

Frequentie



week 5: 10x, 1-2 reeksen

week 6: 15x, 2-3 reeksen



week 5: 10x, 1-2 reeksen

week 6: 15x, 2-3 reeksen

links/rechts afwisselend



week 5: 10x, 1-2 reeksen

week 6: 15x, 2-3 reeksen



week 5: 10x, 1-2 reeksen

week 6: 15x, 2-3 reeksen

Conditie

Wandelen:

Bouw geleidelijk aan op naar 1 tot 3 keer per dag 20 minuten rustig wandelen - langzaam, op eigen tempo. Elke dag 30 sec - 1 min langer dan week 3/4.

Trap:

Stap de eerste trede 20 - 30x op en af (afwisselend links/rechts opstappen).

Ademhalingsoefeningen

Buikademhaling in ruglig

Plaats uw handen op de onderbuik. Adem diep in met uw neus en probeer uw longen helemaal te vullen (zodat uw buik onder uw handen omhoog wordt geduwd). Adem weer uit door uw mond en span uw buikspieren onder uw handen tot uw longen helemaal leeg zijn.

Bij het inademen laat u de buik omhoog komen. Bij het uitademen trekt u de buik terug in.

Herhaal deze diepe ademhaling 10x.

Flankademhaling in ruglig

Plaats uw handen aan de onderzijde van uw ribbenkast. Adem diep in waarbij u uw middenrif gebruikt, zodat uw ribben naar buiten bewegen in uw handen. Adem nu rustig uit waarbij uw ribben weer zakken en naar binnen bewegen. Gebruik uw lagere buikspieren om uw lage rug te stabiliseren. Houd uw nek en schouders ontspannen en let erop dat uw schouders niet omhoog bewegen als u ademhaalt.

Herhaal deze diepe ademhaling 10x.

Uitbreiding: De buikademhaling en flankademhaling kunnen ook uitgevoerd worden in andere houdingen:

- *zijlig op rechter- of linkerflank*
- *zit op een stoel*
- *zit op een zitbal*
- *rechtstaand (gesteund tegen een muur/ aan een stoel of zonder steun)*

Trage diepe inademing

Leg één hand op uw buik en één hand op uw borst. Adem traag en diep in via de neus. Probeer tijdens het inademen uw buik dikker te maken en vervolgens uw borst omhoog te laten komen. Houd bij de inademing aan het einde de adem vast voor 3 seconden en adem vervolgens uit via de mond. Probeer tegen de lippen uit te blazen (alsof u een kaars zou uitblazen). Bij het uitademen zakt eerst de borst naar beneden en daarna de buik.

Herhaal 10x (begin met 3 sec > 5 sec > 7 sec > 10 sec adem ophouden).

Tip: Tellen kan helpen om langer in- en uit te ademen. De uitademing moet langer duren dan de inademing.

Uitbreiding: Breng tijdens de diepe inademing ook de armen naar boven:

- *Inademen: armen in de lucht.*
- *Uitademen: armen terug naar beneden.*

Incentive Spirometrie (als u dit apparaat ter beschikking hebt)

Neem een rechtopzittende houding aan en houd de spirometer ook goed rechtop. Hou de tube in de ene hand en het apparaat in de andere hand. Adem eerst volledig uit buiten het mondstuk. Steek het mondstuk in de mond en zuig vervolgens rustig naar binnen. Probeer de longen maximaal te vullen. Haal het mondstuk uit de mond en adem rustig uit. Langzame en diepe inademing is van belang. Probeer 5 tellen in te ademen. Adem tussen elke poging rustig in en uit.

Herhaal deze oefening 8 - 10x en dit meerdere malen per dag. Hoe meer, hoe beter.

Opdrijven van de weerstand: draai de knop een bolletje verder naar links, als u gemakkelijk de oefening kunt uitvoeren door minstens 5 tellen in te ademen.

Tips:

- Probeer met genoeg flow in te ademen zodat het balletje in de spirometer zo lang mogelijk boven blijft zweven.
- Bij te krachtig inademen, zult u meteen op het 'plafond' van inademen zitten. Dit kunt u niet lang aanhouden en zal een hoestprikkel uitlokken.

Combinatieoefening

Last van slijm: meerdere keren per dag uitvoeren.

Geen last meer van slijm: 1x /dag ter controle.

1. Rustige buikademhaling: handen op de buik (inademen door de neus en uitademen door de mond). Zorg dat de buik omhoog gaat bij de inademing. Herhaal dit 5-10x
2. Adem diep in en houd de adem 3 seconden in. Adem uit tussen de lippen door. Herhaal dit 3x, maar neem pauzes tussendoor
3. 5x rustige buikademhaling
4. Huffen: Hoe oefent u het huffen?
 - a) Adem diep in. Uw longen zijn helemaal gevuld met lucht.
 - b) Open uw mond wijd.
 - c) Stoot de lucht uit met open keel. Hierbij mag u niet uw stem gebruiken. Deze oefening kunt u vergelijken met het bewasemen van een bril als u deze schoonmaakt. 2- 3 keer herhalen met tussenpozen.
 - d) Hoesten: Probeer voor u hoest, diep in te ademen door de neus.

Activiteitendagboek

Vul aan het begin van elke week dit activiteitschema in aan de hand van de bijgevoegde Borgschaal om later na te kunnen gaan welke vooruitgang u hebt gemaakt doorheen het revalidatieproces. **Gelieve dit mee te brengen bij uw eerste post-corona consult in ons ziekenhuis.**

Hoe in te vullen?

U vond bijvoorbeeld in week 1 traplopen heel zwaar, dan schrijft u bij week 1 een 7 of 8. Kon u bijvoorbeeld in week 2 nog niet fietsen, dan vult u niets in of NVT (niet van toepassing).

Borgschaal

De borgschaal geeft de inschatting van de inspanning weer:

0	Rust
1	Heel licht
2	Licht
3	Redelijk
4	Pittig
5	Zwaar
6	Zwaar
7	Heel zwaar
8	Heel zwaar
9	Heel erg zwaar
10	Maximaal

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Aan- en uitkleden + persoonlijke verzorging (wassen, scheren ...)						
Rechtstaan uit stoel						
Hurken						
Traplopen						
Fietsen (eventueel op home-trainer)						
Huishoudelijke taken (stofzuigen, koken, boodschappen doen)						

Contact

Secretariaat longziekten

straat 53

T 09 224 64 70

Fysische geneeskunde en revalidatie

T 09 224 63 69

Kinesiste Sarah Soenen

Kinesiste Audrey Vlerick

Laatste update: juli 2020

Deze brochure werd ontwikkeld voor gebruik binnen AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiebrochure werd met de grootste zorg opge maakt, maar de inhoud is algemeen en indicatief. Deze brochure omvat niet alle medische aspecten. Als er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan, zijn AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.