

Long COVID - wat is er met het lijf 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 variëren van enkele weken tot maanden na een infectie. Het lijkt erop dat de klachten van long COVID kunnen worden veroorzaakt door een verstoord autonoom zenuwstelsel. Maar wat is dat precies?

Soorten zenuwstelsels

Ons lichaam bestaat uit verschillende soorten zenuwstelsels. Een zenuwstelsel is een netwerk van cellen die informatie opnemen en verwerken. Via het netwerk wordt informatie van onze hersenen naar de rest van het lichaam gestuurd en omgekeerd. Door het zenuwstelsel staan alle delen van het lichaam met elkaar in verbinding. Eén van die zenuwstelsels is het autonome zenuwstelsel dat uit heel dunne dus kwetsbare zenuwen bestaat. 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 bestaat uit 2 delen: een sympathisch deel en een parasympatisch deel.

De sympathicus is het 'gaspedaal' van ons lichaam. Het zorgt dat we in actie kunnen komen (bijvoorbeeld in levensbedreigende situaties, om te kunnen vechten, te vluchten of te presteren) in situaties waar extra lichamelijke of geestelijke inspanning wordt gevraagd. Als je sympathicus actief is, stijgt je hartslag, je bloeddruk en je ademsnelheid. Wanneer je lichaam in deze stand is, verbruikt het energie.

De parasympathicus is het 'rempedaal' en de acculader van ons lichaam. Het zorgt voor herstel, reparatie, opbouw, lichamelijke ontspanning en rust. In deze fase daalt je hartslag en je bloeddruk en krijgen je spieren en organen voldoende bloed en zuurstof.

We verstaan ons lichaam niet meer

Normaal gesproken zijn het 'gaspedaal' en het 'rempedaal' goed op elkaar afgestemd. Om de balans te bewaren, moet de sympathicus alleen werken als het nodig is. Daarna wordt deze uitgeschakeld, en zorgt de parasympathicus voor herstel. Door de corona-infectie lijkt het autonome zenuwstelsel te ontregelen. Hierbij raakt de balans tussen het gaspedaal en het rempedaal verstoord.

Elke activiteit die wordt ondernomen, elke prikkel die binnenkomt, zorgt voor een activatie van het gaspedaal. Dit kunnen lichamelijke activiteiten zijn (als wandelen, fietsen, de trap oplopen), geestelijke activiteiten (een boek lezen, beeldscherm werk, muziek luisteren, emoties, gedachten) of spanning/stress zijn. Hierbij lijkt het rempedaal niet meer voldoende te werken. De filters lijken weg of van hun plek. Alle prikkels komt binnen met dezelfde urgentie. Alles wat bovenmaats is ingezet, veroorzaakt klachten (als hartkloppingen of vermoeidheid). Omdat het lichaam voortdurend prikkels binnenkrijgt, staat het voortdurend in de 'alert-stand'. Het lichaam staat 'aan' en lijkt niet uitgezet te kunnen worden. Deze alertheid voelt als onrust en gejaagdheid.

Ik kan er niets meer bij hebben

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

Mogelijke aanpak door prikkelarm leven

Om de balans tussen het gaspedaal en het rempedaal te laten herstellen, en daarmee de 'alert stand' te verminderen, moet het lichaam eerst terug naar de basis; terug naar de ruststand. Om dit te bereiken, is het belangrijk een groot deel van de prikkels te verminderen. Na een prikkelarme periode, zal het lichaam weer moeten leren wat normaal is en hoe het moet reageren op prikkels. Dit kan worden gedaan met bijvoorbeeld 3 of 4 hele kleine activiteiten per dag. Let erop dat veel activiteiten die je normaal 'gewoon even doet' nu ineens veel energie kosten. Zoek korte activiteiten, of activiteiten die direct gestopt kunnen worden als het teveel blijkt. Denk hierbij aan de vaatwasser uitruimen: als het laatste kopje in de kast staat, is het klaar. Douchen is al ingewikkelder: haren wassen, afdrogen, aankleden. Boodschappen doen betekent: je in het verkeer begeven, 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. Weeg af in de te verwerken prikkels. Na een activiteit volgt (prikkelarme) rust. Dan kan de achterstand bijtrekken en in die rust wordt de herinnering ingesleten. De herinnering voor het lichaam dat het niet hoeft te reageren met het gaspedaal. Langzaam wordt dit weer een normale reactie. Putten uit herinnering kost minder energie en is dus winst in herstel.

Opbouwen van activiteiten gaat op basis van energie

Meestal kan er met een dag of drie een extra activiteit worden toegevoegd. Wanneer jou de activiteiten best goed afgaan, kun je een volgende stap zetten. Bijvoorbeeld met vertrouwde mensen om je heen proberen wat het je kost om een bezoek af te leggen, of meerdere gesprekken in een ruimte aan te horen. Kies hiervoor vertrouwde mensen, zodat je de mogelijkheid hebt je even terug te trekken. Dat je op een logeerbered of bank kunt gaan liggen. Zodat je ook hierin weer de rust aan je lichaam kan garanderen. Als de activiteit dus toch te groot blijkt, kun je het op deze manier opbreken in twee activiteiten binnen jouw kunnen. Een activiteit mag langzaam best wat gaan kosten. Je mag er moe van worden, maar tot een vermoeidheid die nog te herstellen is. En de energie is uitwisselbaar. Wanneer er in de ochtend niet wordt gedoucht, is die energie over voor een activiteit later op de dag. Wanneer je iets gaat ondernemen wat 'op het randje' is, deel de dagen ervoor en erna zó in dat er ruimte is voor nawerking.

Streef naar balans

Herstel van cognitieve klachten duurt langer dan het herstel van fysieke klachten. Dit komt deels doordat wanneer er fysiek weer meer mogelijk is, er ook weer meer prikkels te verwerken zijn. Schrik hier niet van, bewaar de rust en zoek hierin balans.

Pas op voor een eindsprint

Helpen bovenstaande tips en voel je je energiever en vol vertrouwen, let wel op. Een valkuil kan zijn dat wanneer je je oude 'ik' weer herkent, wanneer je weer bijna alles kan, je te hard van stapel gaat lopen en een eindsprint neemt. Dan nóg moet je de afwisseling activiteit - rust in acht nemen. Bedenk, het duurt altijd langer dan je wilt! Ben mild voor jezelf.

Zoek eventueel hulp

Lukt het met bovenstaande tips onvoldoende om je activiteiten te wegen? Of vind je het lastig om je activiteiten goed op te bouwen? Heb je wellicht behoefte aan een individueel advies? Neem dan contact op met een ergotherapeut in de buurt.