

Behandelbare symptomen bij post-COVID

symptoom	diagnostiek	behandelopties	
PEM	anamnese; factsheet PEM	niet-medicamenteus	- ergotherapie of psychosomatische fysiotherapie (energiemanagement) - stressreductie en ontspannings-oefeningen
POTS	'NASA lean test'; evaluatie cardiovasculair risico; factsheet POTS; VSG-advies	niet-medicamenteus	- verhoogde zout-vochtinname - compressiekleding - optimaliseren slaap
		medicamenteus ¹⁰	fludrocortison, ivabradine of bètablokker
mestcelactivatie of allergie-achtige klachten	anamnese; proefbehandeling met antihistaminica; kwantificatie klachten met VAS-score	niet-medicamenteus	vermijden triggers (cafeïne, alcohol, voedsel), overweeg verwijzing diëtist
		medicamenteus	offlabel*: antihistaminica (combinatie H1- en H2-antagonist), cromoglicaat of montelukast
verhoogde 'arousal', hypervigilantie of centrale sensitisatie	anamnese; 'perceived stress scale (PSS)'; 'central sensitization inventory (CSI)'	niet-medicamenteus	- ontspanningsoefeningen - stressreductie - eventueel begeleiding psychosomatisch fysiotherapeut
		medicamenteus	offlabel*: SSRI
verminderde prikkel tolerantie	anamnese	niet-medicamenteus	- reductie prikkels, eventueel ondersteunen met zonnebril, oordoppen, noise cancelling koptelefoon - indien mogelijk gedoseerde blootstelling aan prikkels
slaapklachten	anamnese; evaluatie in slaapcentrum	niet-medicamenteus	- onderzoek en behandel slaapapneu - slaaphygiëne - alcoholreductie of -abstinentie
		medicamenteus	melatonine offlabel*: mirtazapine, amitriptyline, quetiapine
kortademigheid	anamnese, eventueel aangevuld met lichamelijk onderzoek ‡	niet-medicamenteus	- logopedie of fysiotherapie voor adem-oefeningen - evaluatie door manueel therapeut voor mobiliteit wervelkolom en thorax
psychische klachten (depressie, angst)	anamnese; 'PROMIS depression short form 4a' 'PROMIS anxiety short form 7a' 'PTSD checklist-5'	niet-medicamenteus	- psycholoog: overweeg ACT, diagnostiek volgens gevolgenmodel - verwijzing ggz
		medicamenteus	SSRI
pijnklachten	evaluatie: spierpijn, hoofdpijn, neuropathische pijn, gewrichtspijn	niet-medicamenteus	- aanhoudende (nociplastische) pijn: - pijneducatie - psycholoog (ACT)
		medicamenteus	pijnstillers: paracetamol, NSAID's offlabel*: naltrexon in lage dosering neuropathische pijn: amitriptyline, pregabaline of gabapentine gewrichtsklachten: colchicine, plaquenil

PEM = malaise na inspanning ('post-exertional malaise'); POTS = posturaal orthostatisch tachycardiesyndroom; NASA = National Aeronautics and Space Administration; VAS = visueel-analoge schaal; SSRI = selectieve serotonine-heropname-remitter; VSG = Vereniging voor Sportgeneeskunde; PROMIS = 'patientreported outcomes measurement information system'; PTSD = posttraumatische stresstoornis; ACT = 'acceptance and commitment therapy', een vorm van cognitieve gedragstherapie die de nadruk legt op het aanvaarden van negatieve ervaringen in plaats van ze te (proberen te) onderdrukken of te veranderen, en op het afstemmen van je gedrag op je persoonlijke waarden om zinvolle stappen te zetten.
* voor de genoemde offlabelinterventies is weinig of geen wetenschappelijke onderbouwing.
‡ Wanneer bij lichamelijk onderzoek geen afwijkingen worden gevonden, is er mogelijk sprake van disfunctioneel ademen.

Behandelbare symptomen bij postcovid

symptoom	diagnostiek	behandelopties	
PEM	anamnese; factsheet PEM	niet-medicamenteus	• ergotherapie of psychosomatische fysiotherapie (energiemanagement) • stressreductie en ontspanningsoefeningen
POTS	'NASA' lean test'; evaluatie cardiovasculair risico; factsheet POTS; VSG-advies	niet-medicamenteus medicamenteus ¹⁰	• verhoogde zout- en vochtinname • compressiekleding • optimaliseren slaap fludrocortison, ivabradine of bètablokker
mestcelactivatie of allergie-achtige klachten	anamnese; proefbehandeling met antihistaminica; kwantificatie klachten met VAS-score	niet-medicamenteus medicamenteus	vermijden triggers (cafeïne, alcohol, voedsel), overweeg verwijzing diëtist offlabel*: antihistaminica (combinatie H1- en H2-antagonist), cromoglicaat of montelukast
verhoogde 'arousal', hyper-vigilantie of centrale sensitisatie	anamnese; 'perceived stress scale (PSS)'; 'central sensitization inventory (CSI)'	niet-medicamenteus medicamenteus	• ontspanningsoefeningen • stressreductie • eventueel begeleiding psychosomatisch fysiotherapeut offlabel*: SSRI
verminderde prikkeltolerantie	anamnese	medicamenteus	• reductie prikkels, eventueel ondersteunen met zonnebril, oordoppen, noise cancelling koptelefoon • indien mogelijk gedoseerde blootstelling aan prikkels
slaapklachten	anamnese; evaluatie in slaapcentrum	niet-medicamenteus medicamenteus	• onderzoek en behandel slaapapneu • slaaphygiëne • alcoholreductie of -abstinentie melatonine offlabel*: mirtazapine, amitriptyline, quetiapine
kortademigheid	anamnese, eventueel aangevuld met lichamelijk onderzoek ‡	niet-medicamenteus	• logopedie of fysiotherapie voor adem oefeningen • evaluatie door manueel therapeut voor mobiliteit wervelkolom en thorax
psychische klachten (depressie, angst)	anamnese; 'PROMIS depression short form 4a' 'PROMIS anxiety short form 7a' 'PTSD checklist-5'	niet-medicamenteus medicamenteus	• psycholoog: overweeg ACT, diagnostiek volgens gevolgenmodel • verwijzing ggz SSRI
pijnklachten	evaluatie: spierpijn, hoofdpijn, neuropathische pijn, gewrichtspijn	niet-medicamenteus medicamenteus	• aanhoudende (nociplastische) pijn: • pijneducatie • psycholoog (ACT) pijnstillers: paracetamol, NSAID's offlabel*: naltrexon in lage dosering neuropathische pijn: amitriptyline, pregabalin of gabapentine gewrichtsklachten: colchicine, plaquenil

PEM = malaise na inspanning ('post-exertional malaise'); POTS = posturaal orthostatisch tachycardiesyndroom; NASA = National Aeronautics and Space Administration; VAS = visueel-analoge schaal; SSRI = selectieve serotonine-heropnameremmer; VSG = Vereniging voor Sportgeneeskunde; PROMIS = 'patientreported outcomes measurement information system'; PTSD = posttraumatische stresstoornis; ACT = 'acceptance and commitment therapy'; een vorm van cognitieve gedragstherapie die de nadruk legt op het aanvaarden van negatieve ervaringen in plaats van ze te (proberen te) onderdrukken of te veranderen, en op het afstemmen van je gedrag op je persoonlijke waarden om zinvolle stappen te zetten.

* voor de genoemde offlabelinterventies is weinig of geen wetenschappelijke onderbouwing.

‡ Wanneer bij lichamelijk onderzoek geen afwijkingen worden gevonden, is er mogelijk sprake van disfunctioneel ademen.