

## Exercise is Medicine | COVID-19

Floor Groot, sportarts, Sport- en Beweegkliniek

### Inspanningscapaciteit van patiënten die klinisch revalideren na COVID-19

Veel patiënten die vanwege covid-19 op de afdeling Intensive Care (IC) beademd zijn geweest, hebben een verminderde fysieke fitheid die hen beperkt in het dagelijkse functioneren. De inspanningscapaciteit van deze patiënten ligt gemiddeld lager dan het niveau dat nodig is om zelfstandig te kunnen functioneren in het dagelijks leven.<sup>1</sup> Mensen met een verminderde fysieke fitheid zijn sneller vermoeid, of vermijden zware activiteiten. Dit kan leiden tot een vicieuze cirkel waarin mensen door inactiviteit nog minder fit worden. De revalidatie van post-covid-19-patiënten is daarom voor een belangrijk deel gericht op het herstellen van de fysieke fitheid. Van deze patiënten is 70% bij inspanning primair beperkt door een verminderde perifere spiermassa en niet door cardiale of pulmonale pathologie. Afname van spiermassa bij inactiviteit is een bekend fenomeen en heeft vanzelfsprekend grote gevolgen voor de inspanningscapaciteit.<sup>2</sup> Fysieke training moet op het juiste inspanningsniveau worden uitgevoerd om onder- of overbelasting te voorkomen. Aan de hand van de inspanningscapaciteit en de onderliggende fysiologische parameters kan een individueel trainingsprogramma worden opgesteld. In deze presentatie bespreken we daarom de resultaten van een maximale inspanningstest tijdens de medisch-specialistische, klinische revalidatie van patiënten die vanwege covid-19 invasief beademd zijn geweest. Aan de hand van de resultaten van zo'n maximale inspanningstest kan voor deze patiënten een veilige en geïndividualiseerde training worden opgesteld.

1. Cress ME, Meyer M. Maximal voluntary and functional performance levels needed for independence in adults aged 65-97 years. *Phys Ther.* 2003;83:37-48. doi:10.1093/ptj/83.1.37. Medline
2. Kress JP, Hall JB. ICU-acquired weakness and recovery from critical illness. *N Engl J Med.* 2014;370:1626-35. doi:10.1056/NEJMra1209390. Medline