

Algemene adviezen voor herstel na corona

1. Zoek professionele hulp via Chronisch ZorgNet

- a. Vraag je huisarts of specialist om een doorverwijzing naar een longfysiotherapeut, aangesloten bij Chronisch ZorgNet.
- b. De 881 longfysiotherapeuten die aangesloten zijn bij Chronisch ZorgNet, zijn onderdeel van het landelijk dekkend netwerk. Ze hebben allemaal een samenwerkingsverband met een diëtist, ergotherapeut, logopedist, psycholoog en staan in nauw contact met de verwijzend huisarts of specialist.
- c. Vindt een gespecialiseerde Chronisch ZorgNet therapeut bij u in de omgeving.

2. Blijf in beweging, ook als je klachten hebt!

- a. Wandel en fiets meerdere keren per dag 10-20 minuten (als dat gaat).
- b. Beweeg op een lage intensiteit. Je moet hele zinnen kunnen blijven praten tijdens het doen van de oefeningen, dan doe je het goed.
- c. Rust na het oefenen goed uit.
- d. Probeer elke dag iets meer te bewegen.

3. Doe ieder uur een ademhalingsoefening

- a. Handen in de zij. Adem rustig en diep in. Maak je borstkas groot. Houd je adem drie tellen vast en adem rustig en volledig uit. Herhaal 3-5 keer.
- b. Creëer ruimte in de borstkas.
 - i. Strek de borstkas naar voren op als je inademt, maak een holle rug en breng tegelijkertijd de ellebogen naar achteren. Op de uitademing breng je de ellebogen bij elkaar en maak je een bolle rug.
 - ii. Sta in spreidstand, plaats een hand in uw zij en strek de andere arm over je hoofd als je inademt. Adem rustig uit, je arm is nog gestrekt boven je hoofd. Wissel daarna van arm.

4. Ademhalingsoefening bij benauwdheid

- a. Bij benauwdheid pas je Pursed lip breathing toe. Adem rustig in door de neus. Tuit de lippen, zoals je een kaars uitblaast. Adem nu langzaam tussen de lippen uit. Je ervaart nu een kleine druk bij het uitademen. Herhaal dit 5 keer. Neem eventueel steun met de handen op de bovenbenen of vouw de onderarmen over elkaar en steun met de ellebogen op de tafel en doe dan de oefening nog eens.
- b. Temporiseren: tempo aanpassen van de activiteit.

5. Train je spierkracht

- a. Armoefeningen (1minuut doen en 1 minuut rust)
 - i. Armen in een V voorwaarts op 90°, beweeg beide armen tegelijkertijd omhoog. Laat beide armen weer zakken tot 90° en herhaal 1 minuut lang.
 - ii. Ellebogen in zij beweeg beiden armen om en om omhoog.
 - iii. Wanneer de armoefeningen makkelijk gaan, pak je in iedere hand een flesje water om de oefeningen te verzwaren.
- b. Beenoefeningen (3x10) (30-60sec rust tussen de sets)
 - i. Opstaan vanuit de stoel en langzaam zitten en net voordat je zou gaan zitten weer opstaan.
 - ii. Uitvalpas. Zet een grote stap naar voren, zak diep door de knieën en stap weer terug. Nu het andere been.
 - iii. De eerste traprede op- en afstappen.

6. Eet gezond

- a. Eet gevarieerd en zo veel mogelijk verse producten.
- b. Eet langzaam en kauw vaker dan normaal.

- c. Eet eiwitrijk, voor de opbouw van spieren.
- d. Eet niet meer dan nodig. Overeten belast de darmen en verbruikt energie die ten koste gaat van je immuunsysteem.
- e. Kies kwaliteit boven kwantiteit.
- f. Vermijd suikers, frisdranken en ijskoud drinken of eten.
- g. Vermijd voedsel dat slijmvorming veroorzaakt, zoals melk.
- h. Gebruik supplementen in overleg met een arts of diëtist.

7. Versterk je immuunsysteem met rust en positieve gedachten

- a. Elimineer angst en stress.
- b. Zorg dat je, je emotioneel kalm voelt en positieve gedachten hebt.
- c. Ga een uur eerder naar bed en sta een uur later op.
- d. Rust meerdere keren overdag.
- e. Doe dagelijks een yoga, taiji of mindfulness oefening.
- f. Kijk geen verontrustend nieuws of spannende televisie.
- g. Luister naar rustige en plezierige muziek.

8. Neem de tijd voor je herstel

- a. Blijf in beweging en neem deel aan activiteiten, maar doe minder dan je normaal zou doen, ook wanneer je gevoelsmatig het idee hebt dat je dit wel weer zou kunnen.
- b. Veel mensen pakken hun leven te snel op en krijgen daardoor een terugslag.
- c. Verdeel activiteiten over de dag heen en neem tussendoor rust.
- d. Langzamer = in dit geval sneller!

9. Start vandaag nog met een gezondere leefstijl

- a. Verlaag elke vorm van stress en breng meer tijd door in de natuur (tuin, park of bos).
- b. Verhoog de zuur-base balans van je lichaam door gezonde voeding te eten. Een virus gedijd in een zure omgeving (lage PH-waarde). Vraag hiervoor advies aan een diëtist.
- c. Cultiveer een gezonde darmflora en versterk daarmee je natuurlijke afweer.
- d. Desinfecteer en ventileer je leefomgeving regelmatig.

10. Informeer ook bij een **osteopaat, acupuncturist** of **ademcoach** zij iets voor je kunnen betekenen.