

Onderzoek naar veilig bewegen bij mensen met post-COVID

Mensen met post-COVID zijn vaak uitgeput en hebben last van post-exertionele malaise (PEM). Bij PEM verergeren klachten na lichamelijke of cognitieve inspanning. Door deze klachten is het dagelijks leven moeilijk. Problemen met het autonome zenuwstelsel lijken hierbij een rol te spelen. Het autonome zenuwstelsel in het lichaam regelt alles in je lichaam waar je niet bij na hoeft te denken, zoals je hartslag, je ademhaling, je bloeddruk, je spijsvertering en je lichaamstemperatuur. De onderzoekers willen een methode ontwikkelen waarbij patiënten met PEM veilig kunnen bewegen.

Doel

De onderzoekers willen PEM beter kunnen meten. Ze gebruiken hiervoor nieuwe meetinstrumenten uit de sportgeneeskunde. Ze doen een speciale beweegtest die niet te zwaar is. Hiermee bepalen ze welke hartslag veilig is.

Ook meten ze de hartslag variatie (HRV). Dit laat zien hoe het autonome zenuwstelsel werkt en hoelang het duurt voordat het zenuwstelsel herstelt. Met deze informatie kunnen mensen met PEM hun activiteiten beter verdelen over de dag.

De onderzoekers verwachten goede resultaten omdat ze samenwerken met experts in sport, leefstijl en beweging. Ze willen met dit onderzoek bereiken dat mensen met post-COVID weer veilig kunnen bewegen.

Aanpak/werkwijze

Het onderzoek heeft 2 delen:

1. Er wordt eerst getest of de beweegtest goed werkt. Dit doen ze bij mensen met post-COVID en bij gezonde mensen.
2. Er wordt onderzocht of persoonlijk advies helpt. Ze kijken of mensen na 3 maanden minder PEM-klachten hebben en sneller opknappen.

De onderzoekers meten de resultaten op verschillende manieren:

- Met vragenlijsten.
- Met beweegtests.
- Door de hartslag te meten met een sensor.
- Door de spieren te meten met een speciale sensor met infrarood licht (NIRS).

Voor deel 1 onderzoeken ze 60 mensen: 30 met post-COVID en PEM, en 30 gezonde mensen. Voor deel 2 onderzoeken ze 150 post-COVID patiënten. Ze vinden deze mensen via sportmedische centra en Post-COVID Netwerk Nederland (PCNN).

Samenwerkingspartners

Verschillende experts werken samen aan dit onderzoek:

- Fred Hartgens leidt het project. Hij is hoogleraar klinische sportgeneeskunde bij het UMC Utrecht. Hij weet veel over bewegen bij chronische ziektes.

- Drie sportartsen helpen mee: Willemien van Teeffelen, Victor Niemeijer en Kasper Janssen. Zij hebben ervaring met post-COVID en blijvende vermoeidheid. Ze meten verschillen in hartslag variatie (HRV) en uithoudingsvermogen.
- André Verbeek is professor geweest die veel weet over de verspreiding van ziekten (klinische epidemiologie). Hij helpt met de aanpak van het onderzoek.
- Rob Wüst onderzoekt hoe PEM in de spieren werkt. Hij is spier- en inspanningsfysioloog.

(Verwachte) resultaten

De onderzoekers verwachten meer te leren over:

- Waarom mensen met post-COVID snel moe worden.
- Waarom ze zich slechter voelen na inspanning.
- Hoe ze het beste hun dagelijkse activiteiten, werk, slaap en beweging kunnen indelen.

Ze willen patiënten helpen door:

- Een veilige hartslag te bepalen.
- Te kijken naar het herstel door hartslag variatie (HRV).
- Hulpmiddelen te maken om activiteiten beter te verdelen.
- Patiënten te helpen hun grenzen te kennen.
- Hun energie beter te verdelen.