

Long Covid Toolkit

Bijlage bij Meer bewegen – zonder PEM of POTS

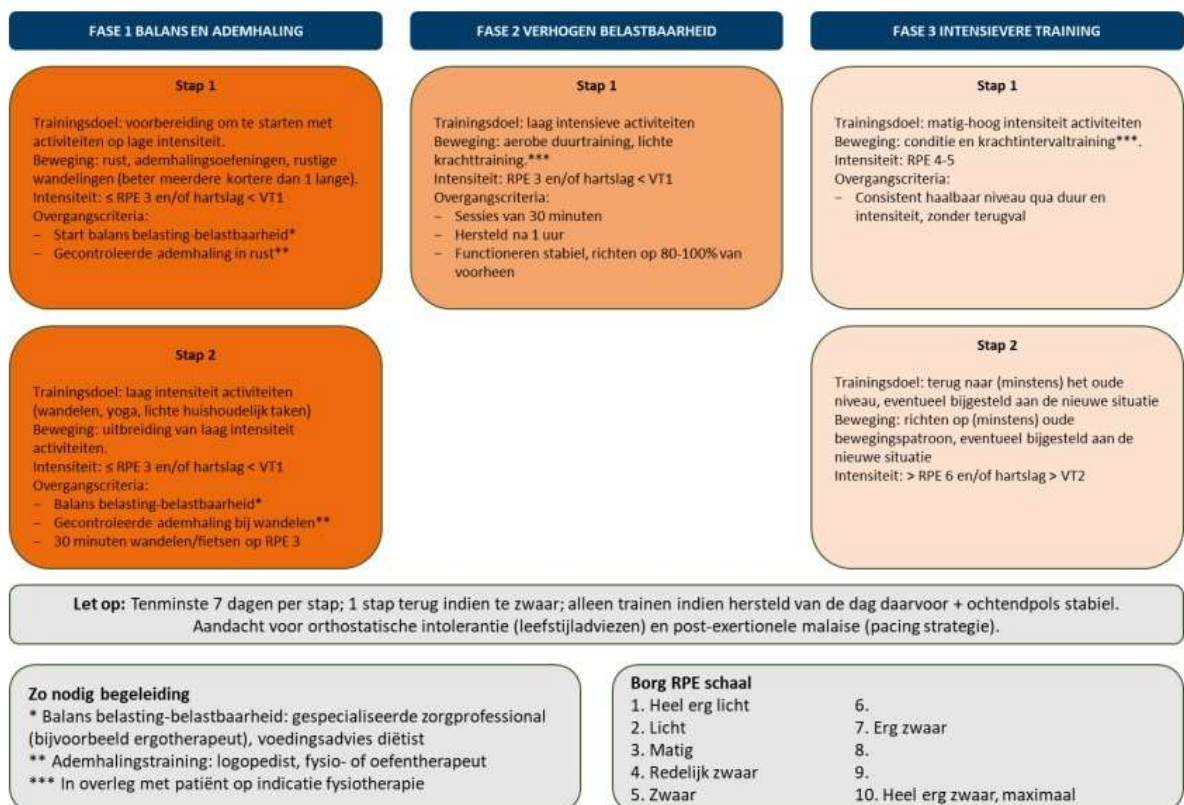
Voor je start met meer bewegen:

- zorg dat je zeker weet dat je geen PEM hebt;
- zorg dat je zeker weet dat je geen POTS hebt;
- bouw het meer bewegen héél langzaam op;
- voorkom overbelasting: luister naar je lichaam;
- train niet in de periode dat je een infectie hebt en in de zes weken daarna;
- nemen je long covid-klachten toe? Herstel je niet binnen 1 dag? Stop met trainen en zoek begeleiding door een huisarts, sportarts of fysiotherapeut die ervaring heeft met long covid.

Als je geen POTS en PEM hebt, kan je in fases je beweging opbouwen. Onderstaand schema is voor mensen die vóór long covid redelijk fit en actief waren.

In de tekst onder het schema vertellen we hoe je je beweging stap voor stap kunt opbouwen.

Medisch specialistische beweegzorg voor patiënten met persisterende klachten



Figuur 2. Fasering van opbouw herstel fysieke fitheid. RPE: rating of perceived exertion; VT1: eerste ventilatoire drempel (eerste omslagpunt, aerobe drempel); VT2: tweede ventilatoire drempel (tweede omslagpunt, anaerobe drempel).

Bron: Advies Medisch specialistische beweegzorg post-covid-19: herstel fysieke fitheid (2022), Vereniging van Sportartsen

Fase 1: Balans en ademhaling:

In deze fase breng je je beweging in balans met ademhaling, hartslag en bloeddruk. Dit doe je in 2 stappen (zie bovenstaand figuur).

Stap 1 bereidt je voor om te beginnen met laag-intensieve bewegingen. Bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen, rustige wandelingen. In deze fase kun je beter meerdere kortere bewegingsmomenten hebben dan 1 langere. Houd je inspanning beperkt. De intensiteit mag hooguit een 3 (= matig) zijn, op een schaal van 1 tot en met 10 (zie de RPE-schaal in bovenstaand schema in het grijs, rechtsonder).

Het advies is om elke stap minimaal 7 dagen te doen. Gaat dit goed? Nemen long covid-klachten niet toe? Herstel je goed van de training van de vorige dag? Ga dan naar de volgende stap.

Je kunt naar de volgende fase als:

- het lukt om gecontroleerd adem te blijven halen tijdens ademhalingsoefeningen;
- het lukt om gecontroleerd adem te blijven halen tijdens rustige (korte) wandelingen;
- je long covid-klachten niet verergeren;
- je steeds goed herstelt van de oefeningen van de vorige dag;
- je dit 7 dagen volhoudt zonder terugval.

Stap 2 zijn laag-intensieve bewegingen. Bijvoorbeeld rustige (korte) wandelingen, (rustige) yoga en lichte huishoudelijke taken.

Let op gecontroleerde ademhaling tijdens het bewegen.

Het streven is (opbouwen tot) sessies van 30 minuten bewegen. Ook hier mag de intensiteit hooguit een 3 (= matig) zijn, op een schaal van 1 tot en met 10.

Je kunt naar de volgende fase als:

- de bewegingen niet te zwaar zijn en je ze goed volhoudt;
- je gecontroleerd kunt blijven ademhalen tijdens de bewegingen;
- je het bewegen 30 minuten volhoudt.

Fase 2: Verhogen belastbaarheid:

Als fase 1 goed gaat, kun je starten met fase 2. Ook dit zijn laag-intensieve bewegingen.

Stap 1 bestaat uit conditietraining en lichte krachttraining. Het streven is (opbouwen tot) sessies van 30 minuten bewegen met een intensiteit van hooguit een 3 (= matig), op een schaal van 1 tot en met 10.

Laag-intensieve conditietraining doe je dagelijks, eventueel verdeeld over 2-3 momenten. Conditietraining is bijvoorbeeld wandelen, hardlopen, roeien, crosstrainer, zwemmen.

De krachttraining doe je 2 tot 3 keer per week en bestaat uit 5 tot 10 oefeningen voor de grote spiergroepen. Doe per oefening 2-3 sets van 8-12 herhalingen per set.

Let op dat je op lage intensiteit oefent met gecontroleerde ademhaling en rustige hartslag. Je hartslag kun je meten met een hartslagmeter of sporthorloge. Vraag je sportarts hoe je dit doet.

Gebruik in het begin geen gewichten vanwege het risico op overbelasting. Maar gebruik je eigen lichaamsgewicht, apparaten of elastieken banden voor de krachttraining.

Het advies is om onder begeleiding van een zorgprofessional met long covid-expertise te trainen.

Je kunt naar de volgende fase als:

- je de duurtraining en lichte krachttraining 30 minuten volhoudt;
- je 1 uur na het bewegen bent hersteld van de inspanning;
- je stabiel functioneert op 80 tot 100% van voordat je long covid kreeg.

Fase 3: Intensievere training:

Als fase 2 goed gaat, kun je starten met fase 3. Dit zijn intensievere bewegingen.

Stap 1 zijn bewegingen met een matig-hoge intensiteit. Zoals conditietraining en krachtintervaltraining. Conditietraining is bijvoorbeeld wandelen, hardlopen, roeien, crosstrainer, zwemmen.

Matig-intensieve tot intensieve conditietraining doe je 2 tot 3 keer per week.

Je kunt naar stap 2 als je:

- de intensiteit van de kracht- en conditietraining steeds goed volhoudt;
- de lengte van de sessies (30 minuten) steeds goed volhoudt;
- niet terugvalt in functioneren.

Stap 2 streeft naar het niveau van bewegen vóór long covid. De intensiteit van de bewegingen is iets hoger dan stap 1.

Twijfel je over wat je wel of niet kan doen? Overleg dan eerst met de huisarts, een sportarts of een fysiotherapeut die ervaring heeft met long covid.

De informatie uit deze bijlage is gebaseerd op het [Advies Medisch specialistische bewegzorg post-covid-19: herstel fysieke fitheid \(2022\)](#) van de Vereniging van Sportartsen.

*Door: Redactie Long Covid Toolkit
Laatst bewerkt op: 30 maart 2026*