

Long Covid. Jouw grenzen als vertrekpunt.

Rust, overzicht en
persoonlijke begeleiding.



Wat wil jij weer kunnen?

Als je na corona klachten houdt, kan zelfs een gewone dag veel vragen. We bespreken jouw situatie, bewaken je belastbaarheid en onderzoeken welke begeleiding voor jou passend is.

- Je energie raakt snel op en je herstelt langzaam.
- Na lichamelijke of mentale inspanning nemen klachten toe, soms pas later.
- Concentratie, slaap of dagelijkse activiteiten kosten meer moeite dan voorheen.

Long covid kan verschillende klachten geven die wisselen in ernst. Soms worden klachten na een kleine inspanning duidelijk erger: dit heet PEM. Jouw verhaal en functioneren zijn daarom minstens zo belangrijk als een meting. Een normale uitslag maakt je klachten niet minder echt. We bespreken ook of onderzoek of begeleiding door je huisarts of een andere zorgverlener nodig is.

Voorbeeld van een persoonlijk doel

Mijn activiteiten beter over de dag verdelen.

Mijn eigen doel: _____

Jouw traject.

01 Kennismaken

Tijdens de gratis screening bespreken we je klachten, dagelijkse belasting en bestaande zorg. Samen kijken we of het programma passend is of eerst medische beoordeling nodig is.

02 Een passend vertrekpunt

We verkennen wat nu haalbaar is. Metingen voegen we alleen toe als ze iets bijdragen. Samen kiezen we concrete doelen; ook je reactie ná een afspraak telt mee.

03 Begeleiden en volgen

We bespreken energiemangement, rust en dagelijkse activiteiten. IHHT en NESA zijn aanvullende opties. Je situatie, mogelijke nadelen en de beschikbare kennis bepalen samen of een behandeling passend is.

04 Samen evalueren

We volgen klachten en functioneren, ook in de dagen na een sessie. Bij terugslag passen we de belasting aan. Er is geen verplichte opbouw; pauzeren, stoppen of doorverwijzen blijft mogelijk.

Metten helpt. De uitleg telt.

Pacing en dagelijks leven

Pacing betekent dat je activiteiten en rust verdeelt binnen wat je aankunt. Dat gaat ook over denken, prikkels en sociale afspraken. Bij PEM vermijden we een schema dat de belasting automatisch verhoogt. Het doel is meer grip op je dag, zonder door klachten heen te duwen.

IHHT: ademen via een masker

Bij IHHT adem je afwisselend lucht met minder en meer zuurstof, terwijl je zit of ligt. Dat is wel een lichamelijke prikkel. Een eerste gecontroleerde studie geeft aanwijzingen voor voordeel, maar overtuigend bewijs voor wie het werkt en de veiligheid bij PEM ontbreekt nog.

NESA en metingen

NESA gebruikt zwakke elektrische stroom via elektroden. Het onderzoek bij long covid is nog beperkt; een kleine pilot bewijst geen blijvend herstel. Eventuele hartslagvariabiliteit (HRV) helpt patronen volgen, maar meet niet rechtstreeks je celenergie en stelt op zichzelf geen diagnose long covid.

IHHT. Ademen via een masker.



Productfoto MITOVIT: een IHHT-opstelling met ademmasker. De inrichting kan per locatie verschillen.



Vingersensoren, van dichtbij.

Wat gebeurt er?

Je zit of ligt en ademt via een masker. De lucht bevat afwisselend minder en meer zuurstof. Vingersensoren volgen je hartslag en zuurstofsaturatie.

Zitten of liggen is niet hetzelfde als onbelast zijn. Meld ongemak direct; ook je reactie ná de sessie telt mee.

NESA. Zo ziet een sessie eruit.



Voorbeeld van een NESA-opstelling met ruststoel en aangesloten elektroden.



Elektroden bij de voeten.

Wat gebeurt er?

Je zit of ligt met elektroden bij je polsen en enkels. Die geven zwakke stroompjes af, doorgaans zonder dat je ze voelt. Meld ongemak altijd.

Voor je afspraak: noteer wat klachten uitlokt, ook pas later. Denk ook aan de belasting van de heen- en terugreis.

Dit kun je verwachten.

Locatie	Uden; fysieke afspraken en behandelingen.
Doelgroep	Volwassenen; we beoordelen je persoonlijke geschiktheid.
Kennismaking	Gratis en vrijblijvend.
Huidige programmaomvang	Minimaal 10 sessies; dit beschrijft het aanbod, niet hoeveel behandelingen medisch nodig zijn.
Tijd per behandlesessie	Volgens het huidige aanbod ongeveer 45-60 minuten; we bespreken wat haalbaar is.
Vooraf bespreken	Geschiktheid, totale kosten, evaluatiemomenten en afspraken over stoppen of aanpassen.

Vooraf duidelijkheid

Bespreek vóór de start wat is inbegrepen, wat het kost en wanneer je het plan evalueert. Vraag je verzekeraar vooraf naar eventuele vergoeding; die is niet vanzelfsprekend.

Samen kiezen wat bij je past.

Past het bij jouw gezondheid?

Meld hart- of longziekten, zwangerschap, een pacemaker of ander elektronisch implantaat en je medicatie vóór de behandeling. Dit helpt ons bepalen wat verantwoord is. Geef ook vertraagde verergering door. Nieuwe of toenemende benauwdheid, pijn op de borst of flauwvallen vraagt medische beoordeling. Bij ernstige acute klachten bel je 112; bij minder acute verandering je huisarts.

Bespreek bij de intake

- Hoe houden jullie rekening met mijn PEM, ook na de afspraak?
- Wat is de mogelijke meerwaarde van een aanvullende behandeling voor mij?
- Wanneer passen we het plan aan, pauzeren we of verwijzen jullie door?

Mijn belangrijkste vraag

Begin met een gesprek.

Tijdens een gratis screening bespreken we je vraag en kijken we of het traject bij je past.

Plan een gratis screening



085 760 92 40

info@spine-clinics.nl

Verder lezen

WHO - begeleiding en PEM bij post-covid

NICE - persoonlijke begeleiding bij long covid

IHHT bij long covid - gecontroleerde pilotstudie

NESA bij post-covid - kleine pilotstudie

Deze gids geeft algemene informatie. Je persoonlijke afspraken leggen we vast vóór de start. Bronnen en aanbod gecontroleerd op 2 oktober 2026.