



Long Covid Herstelprogramma

Stap voor stap werken aan herstel - binnen jouw grenzen. Een meetbaar programma met zuurstoftraining (IHHT) en NESAs, afgestemd op jouw belastbaarheid.

Herken je dit?

Maanden na een corona-infectie nog steeds niet de oude? Je bent niet alleen. Veel mensen met long covid kampen met klachten die het dagelijks leven flink beperken:

- Aanhoudende vermoeidheid en een laag energieniveau
- Verergering van klachten na inspanning (PEM)
- Concentratie- en geheugenproblemen (brain fog)
- Kortademigheid en een verminderde belastbaarheid
- Slecht slapen en moeizaam herstel

Wat is long covid?

Long covid is het aanhouden van klachten na een corona-infectie, vaak veel langer dan verwacht. De klachten zijn reeel en meetbaar: bij veel mensen schakelt het zenuwstelsel niet meer goed tussen inspanning en herstel, en werkt de energieproductie in de cellen minder efficiënt. Juist dat meetbare is het startpunt van dit programma - pas als we weten hoe jouw lichaam herstelt, kunnen we er gericht aan werken.



Onze aanpak: meten, behandelen, opbouwen

1 Gratis screening

We bespreken je klachten en bekijken samen of dit traject bij je past - en of er eerst medische afstemming nodig is.

2 Objectieve meting

Een nauwkeurige meting van je zenuwstelsel en energiesysteem laat zien hoe goed jouw lichaam schakelt tussen inspanning en herstel.

3 Behandelplan op maat

Zuurstoftraining (IHHT) stimuleert de energieproductie in je cellen; NESAs kan je zenuwstelsel tot rust brengen. Alles in een tempo dat past bij jouw belastbaarheid.

4 Evalueren en bijsturen

Regelmatige evaluaties en een hermeting maken je voortgang zichtbaar, zodat we het plan steeds kunnen aanpassen.

Veiligheid voorop: PEM-bewaking

Verergering van klachten na inspanning (PEM) nemen we in elke fase serieus. We bouwen alleen op binnen jouw grenzen en bewaken samen dat je niet over je belastbaarheid heen gaat. Waar nodig stemmen we af met je huisarts of behandelend specialist.

Het traject in de praktijk

Het Long Covid herstelprogramma omvat minimaal tien sessies. Hoeveel sessies jij precies nodig hebt, is persoonsgebonden: het hangt af van hoe lang je klachten bestaan, hoe je lichaam reageert en welk doel we samen stellen. Tijdens de evaluatiemomenten bespreken we steeds open waar je staat.

■ Fase 1 - Inzicht (sessie 1-2)

Gratis screening, uitgebreide intake en objectieve metingen van je zenuwstelsel en energiesysteem. Samen stellen we je persoonlijke behandelplan en doelen op.

■ Fase 2 - Herstel (sessie 3-8)

Behandelsessies met zuurstoftraining (IHHT) en NESAs. Een sessie duurt ongeveer 45 tot 60 minuten; tijdens de zuurstoftraining zit of lig je ontspannen terwijl je via een masker ademt. Tussendoor krijg je adviezen over pacing, slaap en opbouw in je dagelijks leven.

■ Fase 3 - Opbouw (sessie 9-10 en verder)

Tussenevaluatie en hermeting: we maken je voortgang zichtbaar en sturen het plan bij. Samen bouwen we je belastbaarheid stap voor stap verder op, richting de doelen die voor jou belangrijk zijn.

Goed om te weten

Je hoeft nergens doorheen te bijten: alle onderdelen zijn passief of licht van aard en worden afgestemd op jouw energie van dat moment. Een mindere week? Dan passen we het tempo aan.

Ervaringen van deelnemers

Drie deelnemers vertellen over hun long covid en wat het traject hen bracht.

Karin (52) - twee jaar long covid

"Ik kon nog maar een paar uur per dag functioneren en stortte na elke poging om meer te doen volledig in. Hier leerde ik voor het eerst begrijpen wat er in mijn lichaam gebeurde - dat alleen al gaf rust. Met de metingen, de zuurstoftraining en vooral het pacen is mijn energie stap voor stap stabiel geworden. Ik werk inmiddels weer halve dagen, en dat had ik twee jaar lang niet voor mogelijk gehouden."

Dennis (38) - sportief, vastgelopen op PEM

"Als sporter dacht ik: ik train mezelf er wel doorheen. Precies daardoor ging het steeds slechter. In dit traject leerde ik dat herstel bij long covid andersom werkt - eerst begrijpen, dan rustig opbouwen. De terugvallen na inspanning zijn sterk afgenomen en ik fiets weer, op een manier die mijn lichaam aankan."

Els (61) - vooral brain fog

"Een boek lezen of een gesprek volgen was te veel; mijn hoofd zat vol watten. Tijdens het traject werd mijn hoofd geleidelijk helderder. Ik doe mijn vrijwilligerswerk weer en durf weer dingen af te spreken. Niet alles is terug zoals vroeger, maar ik heb mijn leven terug."

Ervaringen van deelnemers. Resultaten verschillen per persoon; wij doen geen beloftes over de uitkomst.

Praktische informatie

Programma:	Long Covid herstelprogramma
Omvang:	Minimaal 10 sessies
Duur:	Persoonsgebonden, afhankelijk van doel en belastbaarheid
Type:	Fysieke afspraken en behandelingen
Geschikt voor:	18-90 jaar
Locatie:	Uden

Alle trajecten vinden uitsluitend plaats op onze locatie in Uden.

Eerlijk over verwachtingen

Long covid laat zich niet wegtoveren en wij beloven geen genezing. Wat we wel bieden: inzicht in jouw herstelvermogen, behandelingen die je herstel kunnen ondersteunen en persoonlijke begeleiding - geen sprookjes, maar strategie. Dit programma vervangt geen medische behandeling; waar nodig werken we samen met je huisarts.

Start met een gratis screening

Vrijblijvend kennismaken en samen bekijken of dit traject bij je past.

085 - 760 92 40

www.spine-clinics.nl/programma-starten

spineclinics