

Massage bij mensen die COVID-19 hebben gehad

“De rol van de sport(zorg)masseur wordt onterecht onderbelicht”

DOOR **TESSA DE WEKKER**

Vermoeidheid, kortademigheid, conditieverlies en stemproblemen. Dit zijn enkele van de klachten die mensen kunnen overhouden na COVID-19. Een deel van de patiënten houdt nog maanden na de infectie last. Er is nog steeds geen wetenschappelijk bewijs voor de optimale nazorg voor ex-coronapatiënten. Toch kunnen ook sportmassieurs een rol spelen in de behandeling van cliënten die COVID-19 gehad hebben, zegt Tessa Backhuijs.

Zij is sportarts in het Amphia Ziekenhuis in Breda en ziet regelmatig patiënten die hersteld zijn van COVID-19, maar nog lang kampen met restklachten. “Er is nog weinig bekend over welke patiënten op de lange termijn op hart-longschade houden, zegt ze. Duidelijk is wel dat er inmiddels duizenden mensen in Nederland zijn die weken of zelfs maanden nadat ze ziek werden nog kampen met langdurige klachten. Volgens het Nederlandse Huisartsen Genootschap geneest negentig procent van de coronapatiënten binnen drie weken. Negen procent geneest binnen drie maanden en ongeveer één procent houdt langdurige klachten. Tessa: “Over het algemeen is het zo dat hoe erger je ziek bent geweest en hoe langer je koorts hebt gehad en inactief bent geweest, hoe langer het herstel zal duren. Maar er zijn ook

mensen die niet heel erg ziek geweest zijn en toch lang klachten houden. En andersom komt ook voor.”

Sinds half juli vorig jaar zit paramedische herstellzorg voor ex-coronapatiënten in de basisverzekering. Onder andere fysiotherapiebehandelingen zijn een halfjaar lang gedekt. Massage valt niet onder deze officiële herstellzorg. Toch kunnen massieurs wel

“Het beweegschema moet leidend zijn”

Tessa Backhuijs



FOTO: BEELD WERKT/AMPHIA

“Na COVID-19 moet je echt weer bij de basis beginnen met opbouwen”

Tessa Backhuijs

Tessa Backhuijs: “Sport(zorg)massieurs moeten weten hoe ze ex-COVID-patiënten kunnen helpen met beweeg- en krachtrainingsadvies.”

degelijk helpen bij het herstel van hun cliënten, zegt Tessa. “De rol van de sport(zorg)masseur wordt onterecht onderbelicht”, vindt zij.

Vicieuze cirkel

Er zijn vijf manieren waarop een sport(zorg)masseur kan helpen, aldus de sportarts. Ten eerste helpt een bindweefselmassage de vegetatieve disbalans te normaliseren. Daarnaast zorgen bijvoorbeeld een sederende massage, fasciale release, ademtechnieken en hold-relax stretchen voor het ontspannen van de ademhalingsspieren. Ten derde kan de sport(zorg)masseur beweegadviezen geven en advies met betrekking tot de arbeid-rustbalans. Belangrijk hierbij is de samenwerking te zoeken met de sportarts/fysiotherapeut om overbelasting en onderbelasting te vermijden. Ook kan een lymfedrainage het immuunsysteem activeren. En ten slotte helpt een stimulerende massage om spierzwakte te reduceren.

Naast verschillende massagetechnieken (zie verderop) is het volgens Tessa van belang dat sport(zorg)massieurs weten hoe ze ex-COVID-patiënten kunnen helpen met beweeg- en krachtrainingsadvies. “Vanuit de behandelend arts of de fysiotherapeut krijgen veel patiënten hierin advies. Het is belangrijk om als sportmasseur dezelfde taal te spreken. Dan krijgt de patiënt één boodschap.”

Advies krachttraining bij gezonde patiënten na SARS-COVID-19-infectie.

2-3 keer per week krachttraining gedurende 12 weken.

5-10 oefeningen voor grote spiergroepen.

2-4 sets van 8-12 herhalingen per set op 60-75% van 1RM/
Borgschaal 13-15.

Gedurende eerste 6 weken geen losse gewichten.

NB: gesuperviseerde training heeft naar verwachting meer effect dan thuis training.

Mits hersteld van de infectie is het belangrijk om te gaan bewegen. Dat doen mensen vaak niet, ziet Tessa. “Hun lichaam blijft signalen geven van vermoeidheid. Daardoor worden mensen geremd en gaan ze nog minder doen, waardoor de conditie nog slechter wordt. Ze moeten uit de vicieuze cirkel.

Maximale uithoudingsvermogen

De sportarts doet regelmatig inspanningstesten met ex-coronapatiënten. Wat haar opvalt is niet zozeer dat het maximale uithoudingsvermogen verminderd is (dit kan, maar hoeft niet per se), maar dat de basisconditie extreem lager is. “Dat is wat

mensen nodig hebben om dingen in het dagelijks leven te doen. Dit effect zie je ook als mensen flink koorts hebben gehad, los van corona. Het betekent dat je echt weer bij de basis moet beginnen met opbouwen. Je moet heel laagintensief weer beginnen [zie tabellen voor de opbouw, red.]”

Dat houdt in dat ex-patiënten dagelijks op zeer laag niveau gaan bewegen, bijvoorbeeld door een kwartier te wandelen. Na een week kan dit worden opgeschroefd naar twintig minuten. “En weer een week later naar 25 minuten. Dit gaat echt heel langzaam. Daarnaast is het goed om twee tot drie keer in de week iets intensiever te bewegen, waarbij de ademhaling en hartslag verhogen en mensen gaan zweten. Maar niet te veel.” Structuur is heel belangrijk, zegt Tessa. “Het beweegschema moet leidend zijn. Dat betekent elke dag dat rondje, ook als het even niet uitkomt. Als masseur is het belangrijk om je cliënt hierin te stimuleren.”

Deconditioneren

Het kan na een ziekte als COVID-19 heel moeilijk zijn om in een lage hartslagzone te trainen. Dat ziet Tessa ook bij haar patiënten. “Mensen gaan rustig wandelen en dan schiet hun hartslag al naar 120. Als ze een heel klein stukje dribbelen, wordt dat al 160. Het is dan heel moeilijk om in de basisconditie-hartslagzone te blijven. Dat is het resultaat van deconditioneren, zegt Tessa. “Het lichaam

“Als sportmasseur moet je dezelfde taal spreken als de behandelend arts of de fysiotherapeut”

Tessa Backhuijs

moet opnieuw leren dat het met een lage hartslag kán bewegen. Daarom is het belangrijk om het tempo écht rustig te houden, anders blijft die hartslag omhoog schieten.”

Naast duurtraining is ook krachtraining (zie tabel) is belangrijk in het herstelproces. Dat kan in het begin het best onder begeleiding. Tessa: “De ervaring leert dat mensen het heel moeilijk vinden om op zestig procent van hun kunnen te trainen. Ze doen dan al vaak te veel of te weinig. In de loop van de tijd worden ze steeds sterker en daarom is die zestig procent van hun kunnen ook steeds anders. ●

Advies duurtraining bij gezonde patiënten na SARS-COVID-19-infectie.

	Laag intensief	Matig intensief	Hoog intensieve intervaltraining (HIIT)
Frequentie	Dagelijks	2-3x per week matig of hoog intensief	
Intensiteit	40% VO ₂ max tot de eerste ventilatoire drempel (VT1) of 50% VO ₂ max	VT1 (of 50% VO ₂ max) tot de tweede ventilatoire drempel (VT2) of 80% VO ₂ max	>VT2 (of 80% VO ₂ max) – 100% VO ₂ max 10 minuten warming-up
Tijdsduur	Afhankelijk van fitheid. Minimaal 150 minuten per week	Afhankelijk van fitheid	Afhankelijk van fitheid
Type activiteit	Wandelen, hardlopen, fietsen, roeien, crosstrainer, zwemmen	Wandelen, hardlopen, fietsen, roeien, crosstrainer, zwemmen	Wandelen, hardlopen, fietsen, roeien, crosstrainer, zwemmen
Opbouw	5-10 minuten opbouw per 1-2 weken (of meer indien fysiek mogelijk) gedurende de eerste 4-6 weken. Opbouw 30-60 minuten per dag, zo nodig bij lage conditie in meerdere keren op één dag	Opbouw in duur tot 15 minuten, daarna opbouw in intensiteit tot VT2, daarna eventueel opbouw duur	10 minuten warming-up. Start: 5 cycli (30 seconden hoog intensief-2 minuten laag intensief); evt. na pauze naar 5x60 seconden Als fitheid het toelaat: 4 cycli (4 minuten hoog intensief-3 minuten laag intensief)

Bron: Sportgeneeskunde advies nazorg COVID-19 herstel fysieke fitheid, versie 1.0, juni 2020. Opgesteld door werkgroep Exercise = Medicine.

Technieken die klachten bij ex-COVID-patiënten kunnen verlichten

Patiënten die COVID-19 gehad hebben, hebben regelmatig last van een aantal klachten. Bij een aantal specifieke klachten kan een bepaalde massage verlichting brengen. Een deel van de mensen die COVID-19 heeft gehad, blijft ook nadat de infectie is verdwenen last hebben van benauwdheid en kortademigheid. Dat is niet zo vreemd, zeggen Brigitte Verheij en Natasja Franchimont.

Brigitte is onder andere sportmasseur en fysio- en manueel therapeut. Natasja is sportmasseur en neuromusculair therapeut en tevens docent bij een sportmassageopleiding. Brigitte: "Bij het hele COVID-verhaal komt nogal wat angst kijken. We herinneren ons de beelden van de overvolle ic's in Italië nog goed. En veel mensen vragen zich af: Als ik het krijg, hoe erg zal het dan zijn? Niemand weet vooraf of hij milde of erge klachten gaat krijgen."

Angst

Die angst zorgt voor een vegetatieve disbalans, zegt Brigitte. "En als je gestrest bent, gaat je ademhaling hoog zitten. In plaats van een buikademhaling gaan mensen veel vaker via de borst ademen. Daar word je heel moe van." Dat geldt ook voor ex-coronapatiënten. En hun longen hebben meestal toch al wat voor de kiezen gekregen.

In rust is het normaal dat de bases van de longen goed doorbloed worden, vertelt Brigitte. Het bovenste deel van de longen is minder goed doorbloed. "Als we hoog ademen, ademen we door een deel van de longen waar weinig bloedcirculatie is. Dat heeft invloed op de saturatie in het bloed. Om de saturatie toch te handhaven, zal het lichaam automatisch naar een hogere ademfrequentie overgaan."



Als masseur kun je een aantal technieken toepassen die de klachten van ex-coronapatiënten kunnen verlichten, zeggen Brigitte en Natasja. Een kort overzicht:

1. **Bindweefselmassage op het segmentaal gerelateerde gebied, in dit geval het hoofd- en longgebied en een stukje van het hart en de lever.** Brigitte: "Je masseert de huid tussen nek en angulus inferior. Ten eerste zorgt dit voor mobilisatie en ontspanning. Maar daarnaast treedt de doorbloeding die we in de huid zien ook op in de segmentaal gerelateerde gebieden."
2. **Fasciale technieken op de serratus posterior superior.** De serratus posterior superior is een hulpademhalingsspier. "Op het moment dat een cliënt lang in een hoge ademhaling zit, of langdurig heeft gehoest, is deze spier erg gevoelig", vertelt Brigitte.

De klachten kunnen worden verlicht met fasciale technieken.

“Hiermee kun je helpen het lichaam tot rust te brengen.”

3. **Lymfedrainage hals en gelaat.** Dit stimuleert enerzijds het lymfesysteem, dat is goed voor de afweer. Anderzijds zorgt het voor de afvoer van afvalstoffen.
4. **Techniek op de m. diafragma.** De m. diafragma is een koepelvormige spier in de thoraxruimte. Brigitte: “Als de spier zich aanspant, zien we de buik opbollen bij een buikademhaling. Bij het uitademen ontspant de spier weer.” Voor mensen die vanwege COVID of om een andere reden langdurig een hoge ademhaling hebben gehad, is het heel moeilijk om weer via de buik adem te halen. “Er staat een bepaalde spanning op de diafragma die dat bemoeilijkt”, vertelt Brigitte.
Het is mogelijk om de m. diafragma te helpen ontspannen, door bij een cliënt in rugligging met de vingers onder de ribbenboog te komen. Brigitte: “Als je cliënt diep inademt via de buik, en vervolgens uitademt, kun je eronder komen. Daarna kun je de ribbenboog wat naar buiten bewegen. Bij elke uitademing kun je verder onder de ribbenboog komen. Dat geeft rek aan het stugge thoraxgedeelte, waardoor het makkelijker wordt om het diafragma te spannen en ontspannen.” Cliënten die het moeilijk vinden om diep via de buik in te ademen, kunnen een hand op hun buik leggen. “Dat helpt om de ademhaling daarnaartoe te sturen.”
5. **Triggerpointbehandelingen.** Er zijn zes spieren betrokken bij longproblematiek. Dit zijn de m. diafragma, de m. intercostales, de m. pectoralis major, de m. pectoralis minor, de m. serratus anterior en de m. serratus posterior superior. “Bij ex-COVID-patiënten ga je triggerpoints vinden op een of meerdere van deze spieren”, zegt Natasja Franchimont. “Door deze triggerpoints te behandelen, kunnen we delen van het lijf bereiken waar we niet bij kunnen. In dit geval de longen. Bovendien kunnen deze spieren zelf veel klachten geven door langdurige hoge ademhaling.”
6. **Cupping.** Met cupping kunnen de fascia in het longgebied worden losgemaakt. Natasja: “Dit kan zowel met dynamic cupping als met traditionele cupping. Na behandeling wordt

Geen massage/training bij klachten

Het is waarschijnlijk een open deur, maar in wetenschappelijke literatuur over het herstel na COVID-19 wordt gewezen op het feit dat massages en training niet verstandig zijn als een cliënt (nog) last heeft van de volgende zaken:

- hartslag in rust hoger dan 100;
- bloeddruk lager dan 90/60 of hoger dan 140/90;
- saturatie onder 95;
- koorts.

Daarnaast moet er meteen gestopt worden met de massage of het trainingsprogramma als iemand last krijgt van (meer) benauwdheid, duizeligheid, krachtsverlies, hoofdpijn of slecht zien. Tessa Backhuijs: “Als je denkt: *dit is niet normaal voor mijn cliënt, dit klopt niet*, stop dan en zorg ook voor de juiste nazorg door de huisarts of behandelend specialist in te lichten. Ook als je ziet dat een cliënt ondanks de rustige opbouw van het schema niet vooruit gaat en extreem vermoeid blijft, is het belangrijk om via de huisarts de tweede lijn in de schakelen.”

er veel ruimte ervaren in het weefsel, dat kan zorgen voor een makkelijkere ademhaling.”

7. **Medical taping.** Wat ook kan helpen bij ex-coronapatiënten die langdurige benauwdheid ervaren, is een zogenaamde COPD-tape met medical tape. “Die noemen we zo omdat deze tape ook wordt gebruikt bij COPD-patiënten”, vertelt Natasja. “De tape geeft meer ruimte en lucht in het longgebied. Dat maakt het ademen eenvoudiger.” ●

Opleidingen

In het webinar kwamen de onderwerpen ‘bindweefselmassage’, ‘triggerpoints’ en ‘cupping’ ter sprake. Mocht je daar meer over willen weten: een aantal opleiders biedt deze scholingen aan, mét NGS-accreditatie. Dit zijn bijvoorbeeld: MOOD (Bindweefsel, Triggerpoints), MYOS (Bindweefsel, Triggerpoints), Sepia (Bindweefsel, Triggerpoints), Opleiding Triggerpointcoach (Triggerpoints), Bellabaci (Cupping), WellnessInstituut (Cupping), ATS Opleidingen (Cupping) en Ziyuli (Cupping).