

# FASERING OPBOUW HERSTEL FYSIEKE FITHEID - VSG advies medisch specialistische bewegezorg post-COVID-19

## FASE 1 BALANS EN ADEMHALING

### Stap 1

Trainingsdoel: voorbereiding om te starten met activiteiten op lage intensiteit.  
Beweging: rust, ademhalingsoefeningen, rustige wandelingen (beter meerdere kortere dan 1 lange).  
Intensiteit:  $\leq$  RPE 3 en/of hartslag  $<$  VT1  
Overgangscriteria:  
– Start balans belasting-belastbaarheid\*  
– Gecontroleerde ademhaling in rust\*\*

### Stap 2

Trainingsdoel: laag intensiteit activiteiten (wandelen, yoga, lichte huishoudelijk taken)  
Beweging: uitbreiding van laag intensiteit activiteiten.  
Intensiteit:  $\leq$  RPE 3 en/of hartslag  $<$  VT1  
Overgangscriteria:  
– Balans belasting-belastbaarheid\*  
– Gecontroleerde ademhaling bij wandelen\*\*  
– 30 minuten wandelen/fietsen op RPE 3

## FASE 2 VERHOGEN BELASTBAARHEID

### Stap 1

Trainingsdoel: laag intensieve activiteiten  
Beweging: aerobe duurtraining, lichte krachttraining.\*\*\*  
Intensiteit: RPE 3 en/of hartslag  $<$  VT1  
Overgangscriteria:  
– Sessies van 30 minuten  
– Hersteld na 1 uur  
– Functioneren stabiel, richten op 80-100% van voorheen



## FASE 3 INTENSIEVERE TRAINING

### Stap 1

Trainingsdoel: matig-hoog intensiteit activiteiten  
Beweging: conditie en krachtintervaltraining\*\*\*.  
Intensiteit: RPE 4-5  
Overgangscriteria:  
– Consistent haalbaar niveau qua duur en intensiteit, zonder terugval

### Stap 2

Trainingsdoel: terug naar (minstens) het oude niveau, eventueel bijgesteld aan de nieuwe situatie  
Beweging: richten op (minstens) oude bewegingspatroon, eventueel bijgesteld aan de nieuwe situatie  
Intensiteit:  $>$  RPE 6 en/of hartslag  $>$  VT2

**Let op:** Tenminste 7 dagen per stap; 1 stap terug indien te zwaar; alleen trainen indien hersteld van de dag daarvoor + ochtendpols stabiel.  
Aandacht voor orthostatische intolerantie (leefstijladviezen) en post-exertionele malaise (pacing strategie).

### Zo nodig begeleiding

\* Balans belasting-belastbaarheid: gespecialiseerde zorgprofessional (bijvoorbeeld ergotherapeut), voedingsadvies diëtist  
\*\* Ademhalingstraining: logopedist, fysio- of oefentherapeut  
\*\*\* In overleg met patiënt op indicatie fysiotherapie

### Borg RPE schaal

- |                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| 1. Heel erg licht | 6.                           |
| 2. Licht          | 7. Erg zwaar                 |
| 3. Matig          | 8.                           |
| 4. Redelijk zwaar | 9.                           |
| 5. Zwaar          | 10. Heel erg zwaar, maximaal |