



Vereniging
Yogadocenten
Nederland

Handreiking Yoga en Post Covid Syndroom

Pilot Yoga en Post Covid Syndroom
Vereniging Yogadocenten Nederland
april 2023

Inleiding

Een deel van de mensen houdt na een besmetting met Covid-19 langdurig klachten. Dat wordt 'Post Covid Syndroom' (PCS) genoemd. Covid patiënten hebben PCS wanneer zij 3 maanden na hun besmetting symptomen hebben die minstens 2 maanden aanhouden en die niet verklaard kunnen worden met een andere diagnose (WHO, 2021). Mensen met Post Covid Syndroom hebben klachten zoals vermoeidheid (meest voorkomende klacht), kortademigheid, pijn op de borst, spierpijn, hoofdpijn, hartkloppingen, aanhoudende verhoging, langdurig verlies van reuk- en/of smaakvermogen, of kampen met een depressie of vergeetachtigheid. Geschat wordt dat 1 op de 8 geïnfecteerde mensen Post Covid Syndroom ontwikkelen.

Yoga¹ kan gezien worden als voorbeeld van complementaire zorg; complementaire zorg kan samengaan met een programma voor herstellzorg² of na afloop van een dergelijk programma worden ingezet. Yoga kan een bijdrage leveren aan:

- het reduceren van stress; yoga brengt het sympathische zenuwstelsel in balans met het parasympatische zenuwstelsel;
- het stimuleren van lichaamsbewustzijn:
 - spannen en ontspannen van het lichaam
 - het voelen van fysieke grenzen
 - het leren omgaan met de eigen belastbaarheid vanuit ontspanning;
- het aanleren van een goede ademhaling en het behouden van een goede adem tijdens bewegen;
- het ontwikkelen van balans, en het behouden van energie;
- het stimuleren van vertrouwen.

In opdracht van het bestuur van de Vereniging Yogadocenten Nederland heeft een denktank (denktank Yoga, Preventie & Herstel) een werkgroep aangestuurd en de opdracht gekregen een handreiking te ontwikkelen voor yogadocenten die cursisten hebben met klachten van 'Post Covid Syndroom'.

Samenstelling werkgroep Yoga en Post Covid Syndroom

De werkgroep bestond uit de volgende yogadocenten, allen lid van de VYN: Maria Perquin, fysiotherapeut en yogadocente. John Tumulero, natuurgeneeskundige en yogadocent. Marjolein de Kwaasteniet, docent verpleegkunde en yogadocente. Ester Gieles, sportarts (niet praktiserend) en yogadocente. Ina Rozema, yogadocente.

¹ waar in de handreiking "yoga" wordt genoemd gaat het om oefeningen (asana's) uit de Hatha Yoga/ Raja Yoga

² zie Indicaties voor eerstelijns paramedische herstellzorg bij PCS

Taakstelling werkgroep

Ontwikkelen van aanbevelingen voor het aanbieden van oefeningen (asana's, pranayama en meditatie) voor mensen met klachten van Post Covid Syndroom door middel van:

- het verzamelen en bestuderen van wetenschappelijke artikelen en berichten omtrent de voortgang van de pandemie en het voortduren van klachten na 6 weken doorgemaakte ziekte³;
- onderzoek welke interventies en aanbevelingen vanuit de yogadiscipline verlichting van klachten kan bieden aan mensen met PCS.

Deze handreiking is in een 1-jarige pilot gebruikt door leden van de VYN en vastgesteld in de bestuursvergadering van de VYN en is beschikbaar voor alle erkende yogadocenten die een 500-uurs opleiding hebben afgerond.

Klachten Post Covid Syndroom

De klachten bij PCS zijn zeer divers.

In relatie tot wat yoga kan bieden zijn onderstaande klachten relevant:

Fysiek functioneren

- Benauwdheid, kortademigheid, pijn op de borst
- Hoesten
- Verminderde (adem)spierkracht
- Verminderd uithoudingsvermogen/algehele (extreme) vermoeidheid/ervaren beperkingen in ADL en/of participatie
- Gewrichtspijn en/of –stijfheid
- Duizeligheid en evenwichtsstoornissen
- Onbedoeld gewichtsverlies en/of spiermassaverlies (ook bij obesitas)

Mentaal functioneren

- Geheugenverlies
- Concentratieproblemen (brainfog)
- Slaapstoornissen
- Angststoornissen
- Stemningsklachten
- Psychische overbelasting
- Chronische stress/ Posttraumatische stressklachten (PTSS)

³ zie Literatuurlijst behorend bij deze handreiking

Doelstelling handreiking Yoga voor cursist met Post Covid Syndroom

- Cursist geeft aan dat hij/ zij fysieke en mentale belastbaarheid kan afstemmen op fysieke/ mentale draagkracht;
- Cursist geeft aan dat het functioneren in de algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL) verbetert door herstellen van ademtechniek/ stimuleren van de Nervus Vagus en daardoor het algemeen welbevinden is verhoogd.

Indeling gradatie klachtenpatroon

De ervaren klachten van de cursist vormen het uitgangspunt.

Gebruik een vragenlijst om de ervaren klachten te 'meten'.

Aanbeveling

- in een 1-op-1 contact wordt de anamnese afgenomen; de anamnese bestaat uit een gesprek + meetinstrument (welke na elke 5-10 bijeenkomsten opnieuw wordt gebruikt); tevens is het bespreken van de copingstijl van de cursist van belang;
- aanbevolen meetinstrument: VAS (zie bijlage I)

Op basis van de ernst van het klachtenpatroon kan de cursist vallen in de groep van:

- Cursisten met ernstige klachten ADL;
- Cursisten met middel ernstige klachten ADL;
- Cursisten met milde klachten ADL.

In het volgende hoofdstuk worden aanbevelingen gedaan voor yoga voor deze 3 groepen qua setting, duur/ lengte van het oefenprogramma en aard van de oefeningen.

Bij klachten van kortademigheid kan tijdens de eerste 5 lessen de Dyspnoe-schaal (KNGF) gebruikt worden (zie bijlage II); tussentijds meten na elke 5 bijeenkomsten; als na 10 bijeenkomsten geen verandering optreedt dan doorverwijzen naar huisarts/ behandelend arts.

	Ernstig klachten patroon	Middel-ernstig klachtenpatroon	Mild klachtenpatroon
	VAS boven 6,5	VAS tussen 3,5-6,5	VAS onder 3,5
Individueel/ Groep	Individueel	Individueel of kleine groep	Groep
Lengte programma	15-30 minuten	30- 45 minuten	45- 60 minuten
Aard van de oefeningen	Gronding	Gronding	Gronding
	Ontspanning	Ontspanning	Ontspanning
	Liggende oefeningen	Liggende en zittende oefeningen	Staande, zittende en liggende oefeningen
	Nervus Vagus stimulatie	Kalmerende pranayama	Ademversterkende oefeningen
	Buikadem bij ontspannen buik		

Groep 1 Mensen met ernstige klachten ADL

Aanbevelingen

1. Individueel les of kleine groep (maximaal 4): 40 wekelijkse bijeenkomsten; opbouwen in tijd (15 minuten- 30 minuten- 45 minuten oefenprogramma, exclusief meditatie of eindontspanning); individueel advies voor licht oefenprogramma thuis van max. 15 minuten.
2. Bij chronische stress of PTSS klachten werk dan met yogaprincipes vanuit traumaverwerking⁴:
 - a. beperk de hoeveelheid oefeningen
 - b. laat cursist regie over aard, duur en frequentie van oefeningen
 - c. synchroniseren van beweging met adem
 - d. aftellen naar het einde van de oefening
3. Programma:
 - a. **Asana's en/of**
 - i. Restorative Yoga of
 - ii. Stoelyoga of
 - iii. Liggende oefeningen op de mat in comfortabele houding; voorkomen van kortademigheid - borstopeners, zijwaartse buiging van de wervelkolom
 - iv. Aandacht voor grondende oefeningen en oefeningen om de Nervus Vagus te stimuleren
 - b. **Ademtraining en/of**
 - i. Middenrif-/ diafragmale adem in zijligging; met handen op de onderste ribben voel de beweging van de ribben en adem naar de handen
 - ii. Volledige ademhaling/ 'whole body breathing' (Dixhoorn methode)
 - c. **Meditatie (liggend of zittend)**⁵
 - i. Lichaamsgewaarwording
 - ii. Savasana (met evt. begeleide meditatie)
 - iii. Eenvoudige bodyscan
 - iv. Yoga Nidra

⁴ Traumaverwerking door yoga, Davis Emerson en Elizabeth Hopper, Altamira, 2011

⁵ Cursisten met een verhoogd 'arousal' (door chronische stress of PTSS) kunnen moeite hebben met meditatie, dus de aanbeveling is om dit onderdeel qua vorm en lengte goed aan te laten sluiten bij de ervaring of misschien in eerste instantie niet te doen

Groep 2 Mensen met middel ernstige klachten ADL

Aanbevelingen

1. Individueel les of kleine groep: 20 wekelijkse bijeenkomsten; opbouwen in tijd (15 minuten- 30 minuten- 45 minuten- 60 minuten oefenprogramma, exclusief meditatie of eindontspanning); individueel advies voor oefenprogramma thuis van max. 15 minuten.

2. Programma:
 - a. **Asana's en/of**
 - i. Stoelyoga
 - ii. Zittende/ liggende oefeningen op de mat, opbouwend in frequentie, intensiteit en duur; voorkomen van kortademigheid - borstopeners
 - iii. oefeningen om te gronden en het stimuleren van de Nervus Vagus
 - b. **Ademtraining en/of**
 - i. Middenrif-/diafragmale adem in zit (zie groep 1);
 - ii. Volledige ademhaling in zit
 - iii. Als er voldoende kracht in de benen is de 'wall-sit-ademhaling'⁶
 - iv. Kalmerende pranayama's; nadi sodhana, adempauze na de uitademing uitbreiden; uitbreiden met surya bhedana, viloma
 - c. **Meditatie (zittend of liggend)**
 - i. Lichaamsgewaarwording en observeren van gevoelens en gedachten
 - ii. Bodyscan/ andere mindfulnessmeditatie
 - iii. Savasana (met evt. begeleide meditatie)

⁶ zie Literatuurlijst no. 15

Groep 3 Mensen met milde klachten ADL

Aanbevelingen

1. Les in groep: 20 wekelijkse bijeenkomsten; opbouwen in tijd (30 minuten- 45 minuten- 60 minuten oefenprogramma, exclusief meditatie of eindontspanning); individueel advies voor oefenprogramma thuis.
2. Programma:
 - a. **Asana's**
 - i. Zittende/ liggende oefeningen op de mat, opbouwend in frequentie en duur
 - ii. Staande oefeningen, opbouwend in frequentie en duur
 - b. **Ademtraining**
 - i. Middenrif-/diafragmale adem in stand
 - ii. Kalmerende pranayama's (zie bovenstaande)
 - c. **Meditatie**
 - i. Lichaamsgewaarwording en observeren van gevoelens en gedachten
 - ii. Mindfulnessmeditatie
 - iii. Savasana (met evt. begeleide meditatie)

Overige aanbevelingen

- Zo nodig verwijzen naar huisarts om andere oorzaken van vermoeidheid , benauwdheid en spierzwakte uit te sluiten;
- Zo nodig het oefenprogramma afstemmen met interventies van andere disciplines van herstellzorg w.o. fysiotherapeut, diëtist of ergotherapeut;
- Eiwitrijke en energierijke voeding bij onbedoeld gewichtsverlies;
- Via huisarts/ natuurgeneeskundig therapeut: evt. supplementen (ijzer, creatine monohydraat) voorschrijven.

Bijlage I VAS : Visual Analogue Scale

Instructie: cursist plaatst verticaal lijntje op onderstaande 4 schalen.

Elke schaal heeft een lengte van 10 centimeter.

Heel erg moe



10 ----- 0

Niet moe



Zeer veel pijn



10 ----- 0

Geen enkele pijn



Zeer kortademig



10 ----- 0

Geen kortademigheid



Psychisch welbevinden

10 ----- 0



Interpretatie VAS-score

- score minder dan 3,5: mild
- score tussen 3,5- 6,5: middel-ernstig
- score meer dan 6,5: ernstig

Bijlage II: Dyspneu-schaal

Graad Beschrijving

+1 mild, merkbaar voor patiënt, maar niet voor observeerder

+2 mild, lichte problemen, merkbaar voor observeerder

+3 matige problemen, maar kan doorgaan

+4 ernstige problemen, patiënt moet stoppen

Bron: American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia/ Baltimore: Lippincott William & Wilkins, ©2000.

Literatuur

1. Aanbevelingen-covid-19-fysiotherapie-post-ziekenhuis_final-version-april-3-2020_nl-vertaling-v3
2. Acm.2020.0177 Yoga potential post covid
3. CIBG_Volume 27_Issue 1_Pages 2834-2840 Aparigraha
4. Diafragma en post covid: Respiratory Physiology & Neurobiology, Volume 284, February 2021, 103585
5. Langdurige klachten na Covid 19- NHG, FMS, LAN maart 2022
6. Onderzoek: covid-19 tast belangrijkste ademspier aan bij ernstig zieken Rinke van den Brink 2021
7. Advies medisch specialistische beweegzorg post-COVID-19: herstel fysieke fitheid (Vereniging voor Sportgeneeskunde, VSG), november 2022
8. Richtlijn in begrijpelijke taal op Thuisarts.nl, maart 2022
9. LCI richtlijn COVID-19, RIVM
10. Study implicates diaphragm dysfunction as a potential cause for prolonged COVID
By Dr. Tomislav Meštrović, MD, Ph.D. Dec 14 2020 *Reviewed by Emily Henderson, B.Sc.*
11. Indicaties voor eerstelijns paramedische herstellzorg bij COVID-19, augustus 2020
12. Dyspnoe-schaal (KNGF)
13. Traumaverwerking door yoga, Davis Emerson en Elizabeth Hopper, Altamira, 2011
14. Instructie 'whole body breathing' voor Covid-patiënten, Dixhoorn, maart 2020
15. <https://www.yogability.nl/2020/11/17/middenrif-ademhalingsspier-sterker-maken>
16. <https://youtu.be/qUvTETi0Gu4>
17. <https://www.spineandjoint.nl/oefeningen-long-covid/>