

Wat betekent het overzichtsartikel van Rob Wüst voor patiënten?

Het recente onderzoek van Rob Wüst en zijn multidisciplinaire team van mensen van VU en Amsterdam UMC richt zich op hoe veranderingen in de spieren bijdragen aan de verminderde inspanningscapaciteit en post-exertionele malaise (PEM) in Post Covid patiënten.

Post Covid, een aandoening waarbij symptomen langer dan drie maanden aanhouden na een acute COVID-19 infectie, brengt vaak aanzienlijke beperkingen met zich mee. Veelvoorkomende klachten zijn extreme vermoeidheid, spierpijn, cognitieve problemen ('brain fog') en PEM: een verslechtering van symptomen na fysieke of mentale inspanning, die dagen tot weken kan aanhouden.

In deze review worden de mogelijke oorzaken van deze klachten besproken. Rob Wüst "We richten ons op specifieke spiergerelateerde veranderingen, zoals een verstoring in de mitochondriale functie, waardoor de spieren minder energie kunnen genereren, problemen met de zuurstoftoevoer naar de spieren, en een verschuiving naar een minder efficiënt type spiervezel. Daarnaast wijzen we op de rol van ontstekingen en schade aan spierweefsel na inspanning. Deze inzichten bieden nieuwe aanknopingspunten om beter te begrijpen waarom inspanning bij sommige patiënten leidt tot een toename van klachten zoals vermoeidheid, spierpijn en PEM, en waarom het voor veel patiënten moeilijk is om hun gebruikelijke dagelijkse activiteiten of zelfs lichte fysieke inspanning weer op te pakken, zonder verergering van klachten".

Voor patiënten is het belangrijk om te begrijpen dat de exacte mechanismen achter PEM en Post Covid nog niet volledig bekend zijn. Hoewel er vooruitgang wordt geboekt in het onderzoek, zijn er momenteel geen specifieke behandelingen beschikbaar om de spierproblemen of PEM direct aan te pakken. Dit kan voor veel patiënten frustrerend zijn, maar het benadrukt ook hoe belangrijk het is om met zorg om te gaan met lichamelijke inspanning en goed te luisteren naar signalen van het eigen lichaam.

Het advies is om samen met een zorgverlener een op maat gemaakt plan te ontwikkelen voor dagelijkse activiteiten en beweging. Het is cruciaal om overbelasting te voorkomen door activiteiten af te stemmen op wat haalbaar is en voldoende rust in te bouwen. Het vinden van een balans tussen activiteit en herstel kan helpen om klachten te beheersen en het risico op verergering te verminderen. Pierre de Roy "dat is al sinds 2008 de kern van onze multidisciplinaire aanpak binnen Vermoeidheidskliniek voor ME/cvs en later ook chronische Post Covid".

Patiënten die meer willen weten of vragen hebben over deze bevindingen terecht bij Vermoeidheidskliniek, of de gespecialiseerde patiëntenorganisaties, zoals Stichting Long COVID Nederland of de ME/ CVS Stichting Nederland.

De onderzoekers hopen bij te dragen aan een beter begrip van Post Covid en PEM, zodat er in de toekomst gerichtere behandelingen ontwikkeld kunnen worden. "Hopen" is te bescheiden. Zij zijn daar met dit uitstekende artikel zeer goed in geslaagd.