

Post-COVID



Neuroplasticiteitstraining bij Post-COVID

NeuroRC biedt een multidimensionaal en persoonsgericht behandeltraject voor mensen met post-COVID die vastlopen door klachten als aanhoudende vermoeidheid, cognitieve overprikkeling en inspanningsintolerantie. Met behulp van de neuroplasticiteitstraining creëert NeuroRC optimale voorwaarden voor het aanzetten van herstelprocessen. Het autonome zenuwstelsel en de energieregulatie staan daarbij centraal, zodat energie weer ingezet kan worden zonder overmatige stress- of beschermingsreacties. Zo streven we naar duurzaam fysiek en mentaal herstel.

ARTIKELN

*Te downloaden via
digitale folder*

1. The Role for Glia
2. Understanding Long COVID
3. Mild COVID & Brain Damage
4. Findings & mechanisms
5. Neuroplasticity
6. Muscle abnormalities
7. Postacute infectious syndromen
8. Long COVID science, research and policy

BEHANDELING

De neuroplasticiteitstraining is gebaseerd op actuele neurobiologische en fysiologische inzichten. Hoewel het exacte werkingsmechanisme van post-COVID nog grotendeels onbegrepen is, wijzen onderzoeken^{4,8} op verstoringen in de regulatie van het autonome zenuwstelsel, de energiestofwisseling, het immuunsysteem en het darmmicrobioom. De aanpak focust op:

- Het verbeteren van de regulatie van het autonome zenuwstelsel, met een zorgvuldige afwisseling tussen activatie en herstel
- Het ondersteunen van energieprocessen op celniveau
- Het verminderen van laaggradige ontstekingsprocessen en het ondersteunen van het immuunsysteem
- Het verbeteren van prikkelverwerking en cognitieve belastbaarheid

ONDERDELEN

Voortraject

Na het adviesgesprek volgt een voortraject, voorafgaand aan de start van de

neuroplasticiteitstraining. Dit voortraject bestaat uit een SARS-CoV-2 sporenonderzoek, driedaagse stressmeting van het autonoom zenuwstelsel en een darmmicrobioomonderzoek. Hiermee wordt gecontroleerd of er aanwijzingen zijn voor een eventuele actieve besmetting en wordt inzicht verkregen in aspecten van de immunologische status. Het darmmicrobioom speelt daarnaast een belangrijke rol bij herstel, energieniveau en cognitieve functies en kan, indien nodig, gericht worden geoptimaliseerd met voeding en supplementen. De resultaten van deze metingen worden besproken in een multidisciplinair overleg (MDO) met een microbioloog, (huis)arts, leefstijldeskundigen, diëtist en psycholoog, en vervolgens teruggekoppeld. Op basis van deze uitkomsten wordt bepaald of direct kan worden gestart met de neuroplasticiteitstraining of dat eerst aanvullende (leefstijl)interventies worden ingezet.

Neuroplasticiteitstraining

Na afronding van het voortraject start de 12-weekse neuroplasticiteitstraining (zie Programma overzicht). De eerste week staat in het teken van een voorbereidende fase met een gezamenlijke kickstart en pre-sessies, gericht op verdere optimalisatie van leefstijl ter ondersteuning van het herstel. Aansluitend volgt een intensieve trainingsweek, waarin deelnemers onder begeleiding meerdere dagdelen werken aan gerichte activatie, breintraining en consolidatie (rust en herstel). Tijdens deze week zorgen we voor een gezonde lunch, gebaseerd op het Brain Anti-Inflammatory Nutrition (Brain) dieet, dat het brein voorziet van de juiste bouwstoffen voor herstel.

Na de intensieve trainingsweek volgt een traject met vaste boostermiddagen, gecombineerd met begeleid thuis doortraining. Gedurende het gehele programma vinden vaste evaluatiemomenten

plaats om het herstel verder te ondersteunen en waar nodig bij te sturen.

Gezonde stressritmes

Het ABC-ritme vormt de basis van de behandeling:

1. Activatiefase

Er wordt gestart met een ultrakorte activatie, de Neuro-HIIT. Deze activatie zorgt voor een verhoogde aanvoer van essentiële stoffen zoals zuurstof en glucose. Aansluitend volgt een diepe ontspanning die het schakelen van het autonome zenuwstelsel ondersteunt. Het brein is vervolgens beter in staat om met de breintraining aan de slag te gaan. Afhankelijk van de belastbaarheid en of er sprake is van PEM-klachten, kan er krachttraining ingezet worden om de spierkracht en algehele conditie te verbeteren.

2. Breintraining

Na de activatiefase volgt dubbeltaaktraining, waarbij meerdere hersengebieden tegelijk worden geactiveerd. Denk aan geheugentaken gecombineerd met motorische opdrachten. Dit kan bijdragen aan het aanmaken van meer en efficiëntere verbindingen in het brein. Ook krijg je weer meer vertrouwen in het aangaan van de prikkels en complexe taken.

3. Consolidatie: Rust & herstel

In deze fase krijgt het brein de ruimte om nieuwe verbindingen te versterken en tot rust te komen. We activeren het parasympatisch zenuwstelsel: het deel van het lichaam dat verantwoordelijk is voor ontspanning en herstel. Samen onderzoeken we wat jouw stresssysteem daadwerkelijk tot rust brengt. Daarbij maken we, waar passend, gebruik van innovatieve hulpmiddelen zoals Nurosym en Sensate, die gericht de nervus vagus stimuleren. Ook massagetherapie kan onderdeel zijn van deze fase om ontspanning verder te verdiepen.

Naarmate het traject vordert, verschuift de nadruk van begeleid oefenen naar zelfstandig trainen. Je ontwikkelt gezonde stressritmes die geleidelijk geïntegreerd worden in het dagelijks leven, zoals je gezin, werk, studie en sociale contacten.

MULTIDISCIPLINAIR TEAM

Bij NeuroRC sta je onder de toegewijde en deskundige begeleiding van een multidisciplinair

STRESSMETINGEN EN INSPANNING BIJ POST-COVID

Binnen NeuroRC worden stressmetingen op basis van hartslagvariabiliteit (HRV) gebruikt om inzicht te krijgen in het autonome zenuwstelsel en het persoonlijke stress- en herstelpatroon. Deze metingen helpen om de neuroplasticiteitstraining nauwkeurig af te stemmen en gezonde stressritmes te ontwikkelen, zowel tijdens als buiten de behandeling.

Bij post-COVID komt inspanningsintolerantie vaak voor.⁶ Daarom worden fysieke en cognitieve activatie zorgvuldig en individueel gepaceteerd, met behulp van HRV-metingen als ondersteunend hulpmiddel. Er wordt gewerkt met ultrakorte activiteiten van enkele seconden, gevolgd door expliciete herstelmomenten. Nieuwe activatie wordt pas ingezet wanneer er voldoende aanwijzingen zijn voor herstel op basis van HRV-indicatoren, zodat inspanning het herstel ondersteunt en klachtenverergering wordt voorkomen.

team. We denken vanuit meerdere invalshoeken mee om jou optimaal te ondersteunen. Ons team bestaat onder andere uit GZ-psychologen, een bewegingswetenschapper, fysio- en oefentherapeuten, een arts, een diëtist en een sportpsycholoog. Waar nodig betrekken we expertise van buitenaf bij de behandeling.

ONDERZOEKSRESULTATEN

We meten de voortgang van de behandeling middels:

- (Leefstijl)metingen (SARS-CoV-2 sporenonderzoek, driedaagse stressmeting, darmmicrobioonderzoek)
- Vragenlijsten over klachten en kwaliteit van leven
- Metingen van de lichamelijke conditie (fysieke conditiescore, spiermassa)

Klik of scan de QR-code voor de resultaten

KOSTEN

Wil je weten of ons programma bij jou past? Neem gerust contact op voor een vrijblijvend en kosteloos adviesgesprek. Als de training aansluit bij jouw hulpvraag en je wilt starten, dan maken we een adviesrapportage en stellen we een offerte op. De kosten voor het voortraject bedragen €1.850,- (excl. BTW) en de kosten van de volledige neuroplasticiteitstraining bedragen €9.950,- (vrijgesteld van BTW). Dit is inclusief lunch en massagetherapie tijdens de intensieve week.

De behandelkosten bij NeuroRC komen in **aanmerking als aftrekbare zorgkosten**. Kijk op **onze website voor verdere toelichting**. Soms vergoedt een arbeidsongeschiktheidsverzekering

(voor zelfstandigen), aansprakelijkheidsverzekeraar of werkgever (een deel van) de kosten.

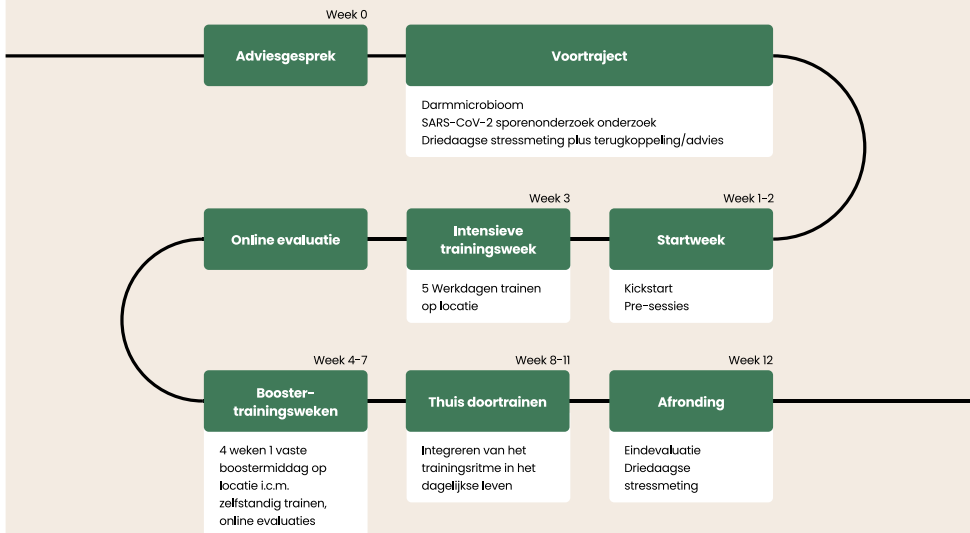
Let op: De prijzen in deze folder kunnen wijzigen. We bieden maatwerk, wat invloed kan hebben op de uiteindelijke prijs.

“Na alles wat ik geprobeerd heb, begin ik nu eindelijk mijn leven weer terug te krijgen. Ik ben zelf weer in staat om problemen op te lossen en heb de handvatten om de weg naar boven verder in te zetten”

L. Agricola (ondernemer)

Meer testimonials lees je op **onze website**.

PROGRAMMA OVERZICHT



ADRES

Weerd 11, 8911 HL Leeuwarden
of bezoek ons op neurorc.nl

VRAGEN?

Stuur een mail naar info@neurorc.nl
of bel **085 - 027 17 02** tussen 9:00u - 11:00u.