

# Hersentraining helpt longcovidpatiënte

Hersennist, vermoeidheid, geheugenproblemen: mensen met niet aangeboren hersenletsel en long covid hebben voor een groot deel dezelfde klachten. Beide groepen kunnen baat hebben bij training van de hersenen. „Ik heb mijn leven weer terug.”

TEKST INES JONKER  
FOTO'S HOGE NOORDEN/JAAP SCHAAP

Eigenlijk leefde ze drie levens ineen; Daphne Alderts uit Heerenveen werkte als verpleegkundige in de gehandicaptenzorg, volgde een voltijdstudie tot docent Nederlands en daarnaast trainde ze 15 tot 20 uur in de week op en rond de ijsbaan in Thialf. „Ja ik had echt een druk leven”, lacht de nu 24-jarige vrouw. Dat duurde tot december 2021, toen ze covid kreeg.

Twee weken in quarantaine, daarna weer aan de slag, dacht ze eerst nog. Maar dat bleek ijdele hoop. „Ik had dienst met kerst, en na twee uur had ik al 40 graden koorts.” Haar stage moest ze gauw terugschroeven naar halve dagen en ze werd zelden nog uitgerust wakker. Long covid, luidde de diagnose van de huisarts.

Via haar schaatsploeg kreeg ze fysiotherapie. „Twee keer per week revalidatie gericht op kracht. Daardoor zat ik snel op mijn oude sportniveau, maar we deden ook cognitieve spelletjes en dat ging lang niet zo goed.” Het herstel ging haar te langzaam. Via Revalidatie Friesland kwam ze op het spoor van 'neuroplasticiteitstraining' in Leeuwarden.

Het ging om een innovatieve behandeling gericht op het inzetten van herstelprocessen voor mensen met niet aangeboren hersenletsel (NAH), post covid en chronische pijn. „Deze patiënten hebben vaak vergelijkbare klachten en symptomen: hersennist, overprikkeling, vermoeidheid, cognitieve klachten, geheugenproblemen, hoofdpijn, misselijkheid”, vertelt huisarts Rosanne Koster-Top. Mensen met long covid hebben daarnaast veel moeite met lichamelijke inspanning.

Bij NAH en long covid werkt het brein niet optimaal. Koster: „In reactie op een beschadiging of ontstekingsreactie kan het brein een omweg gaan creëren bij het verbinden van verschillende netwerken. Vergelijk het met als je van Leeuwarden naar Groningen moet en je rijdt via Zwolle. Dat kost meer tijd en energie. Wij willen het



Tijdens het intensieve trainingsprogramma kreeg Daphne Alderts (rechts) onder meer begeleiding van huisarts Rosanne Koster-Top (links) en psycholoog Greetje Capelle (midden).

brein dwingen een kortere route te nemen.”

„We werken vanuit het principe dat het brein plastisch is en we nieuwe neurale netwerken kunnen aanleggen als de omstandigheden daarvoor juist zijn”, vult psycholoog Greetje Capelle haar collega aan.

*‘Ik heb echt het gevoel dat ik mijn leven weer terug heb’*

De training bestaat uit een combinatie van onder meer interval- en cardiotraining met ademhalings-techniek, breintraining, ontspanning, gedragstherapie, voeding en zuurstoftherapie. Een integraal programma kortom van twaalf weken dat alle hersengebieden aan het

werk zet. Het doel: herstelprocessen in werking zetten gericht op mentale en fysieke fitheid.

Patiënten worden uitgedaagd om tegelijkertijd lichamelijke en kennismaken uit te voeren; op die manier worden de verschillende hersengebieden geprikkeld. Een voorbeeld: sprongen maken door een ruimte en bij elke beweging een woord met de volgende letter van het alfabet maken. En dat met harde gamegeluiden op de achtergrond. Capelle: „We zetten als het ware alles aan en maken het zo ingewikkeld dat je fouten gaat maken. En daar ga je van leren en dan kan het brein zich herstellen.”

De behandeling, die begon bij psychologenpraktijk Maarsingh en Van Steijn, blijkt aan te slaan. Sinds drie maanden is het als zelfstandig bedrijf NeuroRC gevestigd in een pand aan de Leeuwarder Weerd.

## Neuroplasticiteitstraining niet vergoed

De behandeling kost bijna 12.000 euro. Een „hele prijs”, realiseren Koster en Capelle zich. Omdat er nog geen groot wetenschappelijk onderzoek naar de effecten bestaat, wordt deze niet vergoed door de zorgverzekeraar. In sommige gevallen betaalt de werkgever of arbeidsongeschik-

heidsverzekering (een deel van) de kosten.

NeuroRC hoopt dat vergoeding in de toekomst wel mogelijk is door veel effectmetingen uit te voeren. Koster: „Wij willen juist dat dit beschikbaar is voor iedereen. Het is inderdaad een prijzige behandeling omdat het een

heel intensief traject is met veel persoonlijke begeleiding. Maar een revalidatieprogramma is ook duur. En als het gaat om hersenletsel is het verschil, dat revalidatie vaak niet is gericht op herstel maar op het leren omgaan met je klachten. Wij focussen op herstel.”



Daphne Alderts had veel baat bij de behandeling waar ze begin dit jaar aan begon. „Al na anderhalve dag merkte ik verbetering tijdens de breintraining. Ik moest allerlei verschillende taken uitvoeren terwijl de geluiden van alle kanten kwamen, maar het lukte.” Na afloop was ze „gesloopt, maar vooral in mijn hoofd. Ik kon nog wel op mijn benen staan.”

Op 24 maart had ze haar eindgesprek. De dag erna ging ze met haar vriend op wandelvakantie naar Madeira. „Soms maakten we tochten van vier, vijf uur, dat ging gewoon. En dan kon ik 's avonds ook nog uit eten.” De vakantie voelde als een nieuwe start. Sinds haar thuiskomst is ze haar sportactiviteiten en werk aan het opbouwen. „Ik kan weer naar de supermarkt, naar feestjes, even spontaan naar het bevestigingsfestival. Dat kon lange tijd niet. Ik heb echt het gevoel dat ik mijn leven weer terug heb.”