



#SAFESTAY

BOEK NU

...en ontvang een Feyenoord-pakket!

droom parken



de Volkskrant



Voorpagina

Nieuws & Achtergrond

Columns & Opinie

Uitgelicht

Wetenschap

Mensen

De Gids

Cultuur &

REPORTAGE CORONAKLACHTEN

## In het revalidatiecentrum schuifelt de langeafstandsloper nu voetje voor voetje vooruit



Jo Lemlijn (rechts) en Fidi Muller werken aan hun herstel in het revalidatiecentrum Adelante in Hoensbroek. Door de ic-opname vanwege het coronavirus kampen veel genezen patiënten met een achteruitgang van hun spiermassa en een verslechterd coördinatievermogen. Beeld Marcel van den Bergh / de Volkskrant

Jo Lemlijn (64) was topfit tot hij corona kreeg. Nu zwoegt hij zich het hellinkje op van revalidatiecentrum

Adelante. Honderd procent de oude wordt hij nooit meer, zegt Lemlijn. Hij hoopt op 70 procent.

Peter de Graaf 11 juni 2020, 16:20

**J**o Lemlijn (64) was een langeafstandswandelaar die met gemak de Kennedymars (80 kilometer) of de Nacht van Gulpen (70 kilometer) volbracht en tot begin maart nog elke week de fitnessclub bezocht. Maar drie maanden en een ic-opname wegens corona later staat hij samen met zijn fysiotherapeut heel voorzichtig en moeizaam tegen een balletje te trappen in de sporthal van revalidatiecentrum Adelante in Hoensbroek.

‘Oké, en nu een potje met links schieten – even uit je comfortzone’, zegt fysio Pascal Rouschen tegen zijn cliënt. Lemlijn haalt in slow motion uit, de bal rolt traag naast het minidoel. ‘Dit is een balansoefening’, legt Rouschen uit. ‘Corona heeft de spiermassa enorm aangetast, waardoor ook de balans is verstoord.’

▼ ADVERTENTIE ▼



Fidi Muller (63), die meer dan dertig jaar kickbokstrainer was, is eveneens nog herstellende van het coronavirus. Hij heeft een klapvoet overgehouden aan zijn verblijf op de intensive care, mogelijk door een beroerte tijdens de coma. Muller loopt in de sporthal schuifelend langs een rij pionnen, die hij één voor één moet aantikken met zijn voet.

‘De eerste golf met coronapatiënten in de ziekenhuizen is voorbij’, zegt Adelante-bestuurder en revalidatiearts Yvette van Horn. ‘Die golf zit nu bij ons, in de revalidatiecentra. Patiënten die al weken of zelfs maanden weg zijn uit het ziekenhuis, ondervinden nog steeds diverse beperkingen. Het herstel verschilt per patiënt en het is niet zeker of alle vermogens terugkomen. We weten gewoon niet wat het verloop van corona zal zijn.’



## De Volkskrant Ochtend

Wilt u elke dag de De Volkskrant Ochtend nieuwsbrief van de Volkskrant ontvangen via e-mail?

**Inschrijven**

### Doodmoe

Bij Adelante komen uit het ziekenhuis ontslagen 'post-ic'-coronapatiënten die nog steeds doodmoe zijn of moeite hebben met lopen en evenwicht bewaren. Ze ondervinden ademhalings- en zuurstofproblemen. Velen hebben last van hun schouder – een mogelijk gevolg van het op de buik liggen tijdens de coma op de ic – waardoor ze hun arm niet of nauwelijks kunnen opheffen.

Een aantal patiënten kampt ook met cognitieve problemen, zoals geheugen- en concentratieverlies. Ze hebben uitval van zenuwen, waardoor bijvoorbeeld hun voet gaat 'hangen' (oftewel een klapvoet). Hun spiermassa is afgenomen, waardoor ook 'een disbalans in spiergroepen' is ontstaan, vertelt fysiotherapeut Rose-Miek Eterman. Het is oefenen, oefenen, oefenen – om alle spieren weer aan te sterken. Of zwemmen in het zwembad, om de schouder weer soepeler te krijgen.

'Een heleboel cliënten zeggen: ik was heel fit, maar nu voel ik me een wrak', zegt Eterman. 'Vooral wie de laatste weken bij ons binnenkomen, die hebben heel lang aan de beademing gelegen. Dat hakt er wel in. Ze hebben niet alleen fysieke maar ook psychische klachten. Ze horen vaak pas later van hun partner of familie hoe slecht ze eraan toe waren en hoe lang ze in coma zijn geweest. 'Is het zo erg geweest?', vragen ze dan. Dat kan leiden tot paniek- en angstaanvallen.'

### Kruk en rollator

Bij Adelante is een afdeling met 27 bedden ingericht voor 'post-ic'-coronapatiënten. 'We hebben al honderd patiënten opgenomen gehad, op dit moment zijn er nog twintig', zegt directeur Van Horn. Er komen ook coronapatiënten voor de dagbehandeling die al meer hersteld zijn en al weer thuis zijn, zoals Lemlijn en Muller. Maar ook voor hen geldt dat het proces van revalidatie langdurig en de afloop ongewis is.

'Ik ben er al vanaf het begin van uitgegaan dat ik nooit meer voor honderd procent op mijn oude niveau zal terugkomen', zegt Lemlijn, die 23 dagen op de ic heeft gelegen – 9 dagen in Heerlen en na verplaatsing nog eens 14 dagen in Groningen. Hij is nu al

zeven weken aan het revalideren. 'Mijn streven is 70 of 80 procent. Ik mis nog steeds kracht en lucht, heb last van mijn schouder en de stabiliteit is niet optimaal.'

Muller heeft twee weken op de ic in Maastricht gelegen, gevolgd door twee weken op de corona-afdeling bij Adelante en nog eens drie weken op de 'gewone' revalidatie-afdeling. 'De eerste weken kon ik helemaal niets', zegt hij. 'Mijn spieren waren uitgeblust.' Sinds vier weken is hij weer thuis, maar hij loopt nog steeds met een kruk. 'En aan het eind van de dag heb ik een rollator nodig', aldus Muller. 'Als ik echt moe ben, kan ik erop gaan zitten. Dat is een voordeel.'

## Oefentuin

Ze zijn ook benieuwd en bevreesd naar wat het virus op langere termijn met hen doet. Lemlijn heeft volgende week een afspraak met de longarts. Ook worden nog longfoto's en een CT-scan gemaakt. 'Corona doet echt heel veel met je', zegt Muller, die tijdens de coma een hartstilstand heeft gehad. 'Het beschadigt zo veel organen. Veel lotgenoten hebben een hart- of herseninfarct gehad of lagen aan de nierdialyse.'

Buiten in de 'oefentuin' nemen de cliënten voorzichtig een hellinkje, lopen een stenen trapje af of oefenen op een grind- en zandpad. Fysiotherapeut Rouschen merkt dat ook de revalidatie van de coronapatiënten onvoorspelbaar verloopt. 'We proberen kracht en conditie op te bouwen. Maar soms krijgen ze na weken weer een terugval en begint het opbouwen opnieuw.'



### LEES OOK

#### **Veel genezen coronapatiënten houden nog maanden serieuze klachten**

De schade die het coronavirus toebrengt aan het lichaam is zo groot, dat veel genezen covidpatiënten nog maandenlang klachten zullen houden, stellen internationale onderzoekers. ['Covid-19 is de polio van deze generatie.'](#)

#### **'Na 11 weken leef ik nog altijd als een soort dweil'**

Haar bloedwaarden zijn goed, het zuurstofgehalte is ook oké, maar journalist Wineke de Boer (44) voelt zich beroerd. Medisch gezien is ze coronavrij, [maar fysiek lijdt ze nog altijd](#). 'Ik moet het vuilnis opsparen voor als ik een goede dag heb en naar de afvalcontainer kan lopen.'

#### **De belangrijkste grafieken en kaarten over de uitbraak van het coronavirus in Nederland**

Elke dag publiceren het RIVM, de ziekenhuizen, wereldgezondheidsorganisatie WHO en allerlei landen cijfers over de uitbraak van het coronavirus. Maar welke cijfers zijn belangrijk? [En hoe moeten we ernaar kijken?](#)

Stapje voor stapje bouwt Nederland de intelligente lockdown af. Ook elders in de wereld gaan landen weer open. Hoe gaat het 'nieuwe normaal' eruitzien? Hier

verzamelen we de belangrijkste cijfers en grafieken [en leest u alles wat u moet weten over het virus.](#)

#### Deze embed wordt niet getoond

U heeft via cookie-instellingen gekozen om deze embed niet te tonen. Onze aanbevolen cookie-instelling is niveau 4. Zo geniet u op elk ogenblik van deze website in optimale omstandigheden.



**MEER OVER** GEZONDHEID ZIEKTEN ADELANTE ADELANTE CT CORONA COVID-19  
FIDI MULLER PETER DE GRAAF

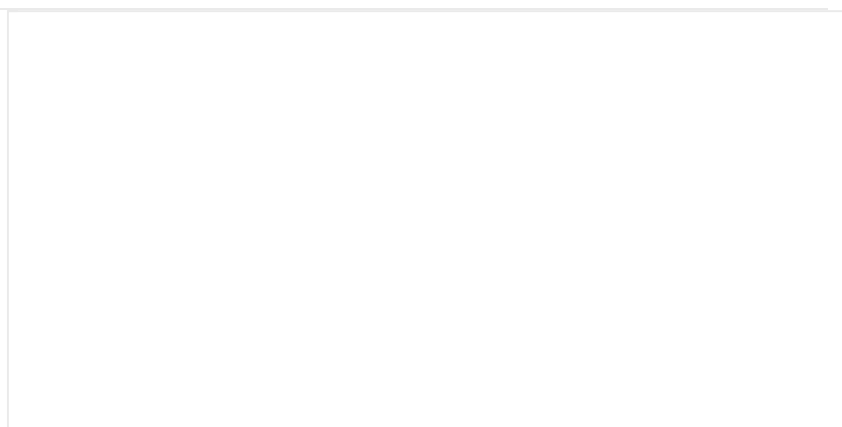
De top 10 tablets van juni.

**cool blue**

SAMSUNG  
Samsung Galaxy Tab A 10.1 (2019) 32GB  
209,-

Bekijk ze allemaal

## Nieuws & Achtergrond



NIEUWS

MEER >

Live: RIVM waarschuwt voor hogere R-waarde | Aantal werkenden in april 'historisch' gedaald

VS gaan 'komende maanden' troepenmacht in Irak reduceren

Sekswerkers willen weer van start: 'Het is niet zo fysiek inspannend als men denkt'

Noord-Korea: Hoop op betere relatie met VS uitgegroeid tot 'wanhoop'

Trump tekent voor sancties tegen medewerkers Internationaal Strafhof

BBC haalt roemruchte Fawty Towers-afl levering offline

Hoogste Amerikaanse militair maakt excuses voor wandeling: 'Ik had niet naast Trump moeten lopen'

BLACK LIVES MATTER  
Hoe in Bristol de antiracistische beeldenstorm begon

BEST GELEZEN

MEER >

- 1 Moet ik mijn kleine hypotheek nu gaan aflossen?
- 2 Veel genezen coronapatiënten houden nog maanden serieuze klachten
- 3 Klap voor Rutte: hoofdkantoor Unilever naar Londen

MEER NIEUWS & ACHTERGROND

## Wilt u belangrijke informatie delen met de Volkskrant?

[Tip hier onze journalisten](#)

### Algemeen

Contact met de Volkskrant  
Privacystatement  
Abonnementsvoorwaarden  
Gebruiksvoorwaarden  
Cookiebeleid  
Colofon

### Service

Klantenservice  
Mijn profiel  
Vakantieservice  
Adverteren  
Losse verkoop

### Meer de Volkskrant

Abonneren  
Nieuwsbrieven  
Digitale krant  
Webwinkel  
Inclusief  
RSS-feeds  
Facebook  
Twitter  
Android apps  
iOS apps

### Navigeer

Columnisten  
Recensies  
De Volkskeuken  
Archief

Op alle verhalen van de Volkskrant rust uiteraard copyright. Linken kan altijd, eventueel met de intro van het stuk erboven.

Wil je tekst overnemen of een video(fragment), foto of illustratie gebruiken, mail dan naar [copyright@volkskrant.nl](mailto:copyright@volkskrant.nl).

© 2020 DPG Media B.V. - alle rechten voorbehouden