

Reactie Long Covid Nederland

Gisteren 9 mei was er veel aandacht voor het onderzoek vanuit het Amsterdam UMC¹ en het Radboud UMC over cognitieve gedragstherapie (CGT) bij long covid. In de media wordt gesuggereerd dat CGT een effectieve behandeling is voor long covidpatiënten. Helaas is CGT geen wondermiddel en die nuances zien we niet terug in de berichtgeving van de meeste media.

Ten eerste zijn de patiënten in de studie niet representatief voor de gemiddelde long covidpatiënt. Mensen konden zichzelf aanmelden (66% deed dat) en waren maar kort ziek. Het is bekend dat een groot deel van de mensen binnen het eerste jaar sowieso opknapt. Er werd ook niet gekeken naar post exertionele malaise (PEM), terwijl meer dan 50% van de long covidpatiënten dit heeft.

Verder is het effect dat werd gezien een verbetering van vermoeidheidsscore op een vragenlijst. Dit zegt niet dat mensen ook daadwerkelijk meer kunnen, want dat is niet gemeten.

In de CGT-groep volgden significant minder mensen fysiotherapie dan in de controlegroep. Hier is nergens voor gecorrigeerd in het onderzoek. Is CGT effectief of is fysio juist slechter?

We zouden iedereen op willen roepen daarom voorzichtig te zijn met extrapolatie van dit kleinschalige onderzoek. Daarnaast zien we veel emotie over dit onderzoek. Gezien de historie van CGT is dit zeer begrijpelijk. CGT wordt al decennialang voorgeschreven aan mensen met postvirale klachten. Al decennia is er een beperkte subgroep die er baat bij lijkt te hebben, terwijl andere patiënten (met PEM) er juist sterk van achteruitgaan. In sommige gevallen zo erg dat ze huisgebonden of bedlegerig worden. De therapie is daarom controversieel, in diverse landen inclusief Nederland uit de richtlijnen geschrapt, en de Gezondheidsraad heeft zich hier in 2018 zeer kritisch over uit gelaten omdat het schadelijk kan zijn.

Psychologische hulp (waaronder CGT) kan een belangrijke ondersteunende rol spelen, bijvoorbeeld als patiënten onvoldoende in staat zijn zichzelf (qua activiteit bijvoorbeeld) te begrenzen of moeite hebben om te gaan met hun huidige situatie.

De onderzoekers benadrukken zelf dat het feit dat gedragstherapie kan helpen, niet betekent dat de oorzaak van de klachten psychisch is. Verder heeft niet iedereen baat bij gedragstherapie. Het is daarom van groot belang te blijven zoeken naar andere effectieve behandelingen en de lichamelijke oorzaken van het postcovidsyndroom.

¹ <https://www.amsterdamumc.org/nl/vandaag/gedragstherapie-kan-helpen-bij-aanhoudende-moeheid-na-covid-19.htm>