



Mensen met post-covid hebben allemaal verschillende klachten. Er zijn klachten die vaak samen in een groepje voorkomen. Je ziet bijvoorbeeld dat duizelig zijn, je hart snel voelen kloppen en hoofdpijn hebben vaak samen bij iemand voorkomen. Er zijn drie van dat soort klachtengroepjes. Elk groepje heeft een eigen naam: PEM, POTS en MCAS.

PEM, uitgestelde lege batterij

PEM is de afkorting van Post-Exertionele Malaise. Dat betekent je niet lekker voelen na een activiteit. Het merendeel van de mensen met post-covid heeft hier last van. Iemand met post-covid kan na allerlei soorten activiteiten PEM krijgen. Het kan komen na bewegen, na nadenken of na emoties zoals boos of verdrietig zijn. Het kunnen hele kleine activiteiten zijn. Sommige mensen krijgen het zelfs al na aankleden of douchen!

Een batterij



Je kan de hoeveelheid energie van iemand vergelijken met een batterij. Bij mensen met post-covid zit de batterij nooit helemaal vol. Bij mensen met PEM kan die batterij na iets actiefs (zoals spelen, een feestje of een toets) ook nog opeens extra hard leeglopen. Je kunt dan heel moe worden, spierpijn krijgen, moeilijker nadenken of sneller last hebben van licht of geluid.

Erger worden van klachten

Een kleine activiteit vandaag kan ook morgen of overmorgen een verergering van klachten geven. Na de activiteit zit er dus nog wel wat in de batterij, maar na 1-3 dagen loopt deze toch nog hard leeg. Als je iemand met post-covid dus nog vrolijk ziet weggaan van een feestje, kan het dus zijn dat hij of zij zich er later toch nog erg ziek door voelt. Het kan dagen of soms zelf weken duren voordat hun batterij weer een beetje is opgeladen en de klachten dus weer minder worden.

POTS, snelle hartslag bij opstaan



POTS is de afkorting voor Posturaal orthostatisch tachycardiesyndroom. Dat zijn veel moeilijke woorden die samen betekenen dat je een hoge hartslag krijgt als je rechtop staat. Als je van liggen of zitten opstaat, stroomt er heel even wat minder bloed naar je hoofd. Je hart gaat dan extra snel kloppen om dat op te lossen. Gezonde mensen merken dit niet, maar als je post-covid hebt kan je hierdoor erg duizelig worden, hoofdpijn krijgen, hartkloppingen hebben en soms zelfs flauwvallen.

MCAS, een brandalarm

Het derde klachtengroepje heet MCAS (dit spreek je uit als emkas). Dit staat voor MestCel Activatie Syndroom. Mestcellen hebben niets met poep te maken. Mestcellen heeft iedereen en zitten op allerlei plekken in je lichaam. Mestcellen zijn een soort bewakers. Ze horen aan het werk te gaan als er stoffen in je lichaam komen die je ziek kunnen maken. Mestcellen maken stoffen om die ziekmakers weer weg te krijgen. Bij MCAS komen de mestcellen te snel in actie, dus ook als er geen echt gevaar dreigt.



Alsof een brandalarm loeit bij een theelichtje. Ze geven dan stoffen af waardoor je klachten krijgt zoals jeuk, bultjes, buikpijn, misselijkheid, snotteren, benauwdheid of je wiebelig voelen in je hoofd.