

Zo zitten we erbij na corona

Kaalheid, overgewicht, platvoeten en eczeem

Twee jaar corona heeft wel wat gedaan met ons lijf, ook bij degenen die geen infectie hebben doorgemaakt. We hebben niet alleen wat coronakilo's erbij gekregen...

ERIC REIJNEN RUTTEN

Ogen

„Hoofdpijn boven de ogen, het gevoel van droge ogen.” Voorzitter van de Optometristen Vereniging Nederland Gabriëlle Janssen weet heel goed wat de gevolgen zijn van het vele kijken naar beeldschermen. Maar we hoeven ons geen zorgen te maken: „Het zorgt niet voor blijvende schade aan de ogen.”

Kinderen hebben door het vele thuisonderwijs en binnen zitten mogelijk wel veel meer beeldschermtijd gehad dan goed voor ze is. Voor hen wordt de regel 20-20-2 aangeraden: na 20 minuten dichtbij kijken, bijvoorbeeld op telefoon of tablet, moet een pauze volgen van 20 seconden om in de verte te kijken. En ze moeten minstens 2 uur per dag buiten zijn zodat de ogen voldoende daglicht krijgen. En als ze dat niet doen? „Dan hebben ze een verhoogd risico op bijziendheid.

Voeten



@RLOPPENHEIMER

RUBEN L. OPPENHEIMER

Veel voeten zijn door het thuiswerken beroofd van hun ondersteunend schoeisel. Doordat ze veel op sloffen en blote voeten liepen, hebben mensen het gevoel dat ze platvoeten hebben gekregen. In de zomer gebeurt iets vergelijkbaars. Er ontstaat door het dragen van slippers een ander looppatroon, waardoor veel mensen zich na de zomer melden met hielspoor, pijn onder de hiel bij staan en lopen.

„Helaas beschik ik niet over exacte cijfers over voetproblematiek in de coronapandemie'', zegt Amy Dieker, beleidsmedewerker van de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten. „Wel ontwikkelden mensen een ander beweegpatroon. Veel verenigingssporten konden niet doorgaan, mensen gingen meer hardlopen, wielrennen, thuis sporten en wandelen. Zo namen veelvoorkomende voetbalblessures af en hardloopblessures toe.''

Hart

We hebben het met z'n allen misschien niet vaker aan het hart, maar wel ernstiger. Door de drukte bij de huisartsen en het mijden van plekken waar je besmet kon raken, gingen mensen met lichte klachten die op een hartprobleem zouden kunnen duiden minder snel naar een arts. Gevolg: in 2021 werden bij HartslagNU per dag zo'n 36 reanimaties gemeld tegen bijna 33 in 2020. In 2020 waren er ook al meer meldingen van mensen die onwel werden dan het jaar vóór corona.

Het kan ook zijn dat de corona-infectie voor een dusdanige belasting van het lichaam zorgt dat het net 'de druppel is', zegt Joan Meeder, voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Cardiologie (NVVC). Amerikaans onderzoek lijkt erop te wijzen dat een deel van de mensen die hersteld zijn van corona een verhoogd risico heeft op hart- en vaatziekten. Daarbij gaat het vooral om mensen die te zwaar zijn, veel roken, weinig bewegen en mogelijk al andere aandoeningen hebben.

Huid

'Was je handen stuk' was het adagium, en dat is gebeurd. Sommige mensen kregen ook uitslag in het gezicht door het dragen van een mondkapje. Dermatoloog Gertruud Krekels, verbonden aan het Radboudumc, stelde eerder al dat het risico op handeczeem groot is. Om dat te voorkomen is je handen wassen met handalcohol beter dan wassen met water: dan drogen ze minder uit. De remedie tegen het stukwassen: handcrème, zeepzalf.

Gebit

Thuis is er vaak meer te snoepen dan op het werk. Dat moet wel invloed hebben gehad op tandbederf. In 2019 ging 80,4 procent van de Nederlanders naar de tandarts, in 2020 was dat 78,8 procent, meldt tandartsenvereniging KNMT. Het aantal en de soort behandelingen weken voor zover bekend niet erg af van eerdere jaren, meldt een woordvoerder.

De American Dental Association ontdekte na een enquête onder tandartsen dat ze tijdens de pandemie meer bruxisme constateerden, tandenknarsen en klemmen van kaken. Gevolg: meer hoofdpijn en meer gebarsten en afgebroken tanden.

Haar

Post-Covid-haarverlies, het bestaat. Je verliest na het doormaken van corona sneller je haar door de hoge lichaamstemperatuur en het verlies van eetlust. Ook stress, bijvoorbeeld de angst om corona te krijgen, kan leiden tot haarverlies.

Van alle Nederlanders heeft ruim 54 procent haar- of hoofdhuidproblemen of heeft die gehad, blijkt uit onderzoek van kappersvakbond ANKO. Bij ruim 13 procent zijn deze problemen ontstaan of verergerd door de coronacrisis. Het gaat daarbij om haarverlies, jeuk en eczeem. Het goede nieuws: het haar kan zich weer herstellen.

Gewicht

Het Voedingscentrum deed eind 2020 een steekproef onder een representatieve groep van ruim 1200 Nederlanders, waaruit bleek dat 63 procent van de mensen op gewicht was gebleven tijdens de coronacrisis. 17 procent was wel aangekomen, gemiddeld 2,8 kilo. Daar stond 13 procent tegenover, die gewicht verloor: gemiddeld 1,6 kilo. Netto zijn we gemiddeld dus iets zwaarder geworden door minder bewegen (niet meer op de fiets naar kantoor, minder sporten) en ongezonder eten.

Lever

Bekend is dat een aantal mensen tijdens de pandemie meer alcohol is gaan drinken. Bart Takkenberg, maag-darm-leverarts in het AmsterdamUMC stelt niet meer leverproblemen te hebben gezien. „Die complicatie ontstaat pas na jaren. Wel hebben we meer mensen gezien met gevorderde leverziekten die mogelijk eerder door de huisarts waren doorgestuurd als ze een normaal spreekuur hadden gehad.''

Rimpels

Hebben we meer rimpels en kraaienpoten in ons gezicht gekregen in de coronajaren? Meer overhangende oogleden, pigmentvlekken? Ja, simpelweg omdat we twee jaar ouder zijn geworden. Het lijkt erop dat het ons ook meer opvalt, mogelijk omdat we ons suf hebben gebeeldschermbeeld. Bij het opstarten van een videovergadering zie je eerst jezelf van dichtbij, en dan valt alles wat meer op. Dat hebben ze bij cosmetische klinieken gemerkt. De omzet steeg met tientallen procenten, meldt DermaClinic. Het aantal ooglidcorrecties steeg met 80 procent, het aantal filler- en botoxbehandelingen nam met een derde toe.
