

Long COVID

Patienteninformation



Voraussetzungen für die Teilnahme an der Rehagruppe Long COVID

An der Rehagruppe Long COVID können Sie teilnehmen, wenn Sie in den vergangenen Monaten an COVID-19 erkrankt waren.

Ob Sie während der akuten Krankheitsphase stationär im Krankenhaus gelegen haben oder eher leichte bzw. mittelschwere Symptome ohne Krankenhausaufenthalt hatten, spielt für die Teilnahme keine Rolle.

Sie sollten körperlich in der Lage sein, 45 Minuten lang Bewegungsübungen im Stehen und Sitzen auszuführen.

Der Rehabilitationssport zählt zu den Leistungen der medizinischen Rehabilitation (§ 44 SGB IX). Das Ziel ist die langfristige Sicherung des Rehabilitationserfolges. Rehabilitationssport soll die Leistungsfähigkeit, die Ausdauer und die Belastbarkeit des Betroffenen verbessern. Der Rehabilitationssport soll Hilfe zur Selbsthilfe bieten, um Krankheitsbeschwerden zu mindern und die Arbeitsfähigkeit wieder herzustellen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen eine gute Gesundheit!



Was ist COVID-19?

COVID-19 ist eine durch das SARS-CoV-2 Virus hervorgerufene Erkrankung, die neben grippeähnlichen Symptomen wie Husten, Fieber, Schnupfen, Störungen des Geschmacks- und Geruchssinnes auch Lungenentzündungen (Pneumonien) hervorrufen kann.

Übertragen wird das Virus über Tröpfchen oder Aerosole. Zirka zehn Prozent der an COVID-19 Erkrankten werden im Krankenhaus behandelt. Von diesen müssen nach aktuellen Zahlen 17 Prozent beatmet werden. Neben Beeinträchtigungen der Lungenfunktion kommt es insbesondere durch Entzündungsvorgänge im Bereich kleinster Blutgefäße zu unterschiedlichsten Organstörungen. Diese können das Herz, die Nierenfunktion, das Nervensystem, den Magen-Darm-Trakt aber auch die Durchblutung der Extremitäten betreffen.

Typisch für den Krankheitsverlauf ist eine verlängerte Erholungsphase (Rekonvaleszenz) im Vergleich zu gewöhnlichen Erkältungserkrankungen. Bei der überwiegenden Anzahl der Patienten heilt die Erkrankung folgenlos aus.

Bei einem Teil der Patienten bleiben allerdings Beschwerden über Wochen und Monate hinaus bestehen. Dieses Krankheitsbild bezeichnet man als Long COVID.

Was bedeutet Long COVID?

Definitionsgemäß spricht man von Long COVID dann, wenn zwölf Wochen nach der eigentlichen COVID-19-Erkrankung noch immer Symptome vorhanden sind, die mit keiner anderen Erkrankung in Zusammenhang zu bringen sind. Mittlerweile verstecken sich hinter dem Begriff über 200 verschiedene Symptome. Dies zeigt, wie vielfältig das Krankheitsbild ist. Man geht davon aus, dass zehn Prozent der an COVID-19 Erkrankten von Long COVID betroffen sind. Es handelt sich hierbei vermehrt um Frauen. Oft im Alter zwischen 20 und 50 Jahren. Vorbestehende Erkrankungen erhöhen das Risiko.

Die häufigsten Symptome sind die Fatigue (übermäßige Erschöpfbarkeit), die Belastungsintoleranz (PEM, Post Exertional Malaise) und neurokognitive Symptome wie Kopfschmerzen, Aufmerksamkeits- oder Gedächtnisstörungen und Schlafstörungen. Man kennt sehr ähnliche Symptome nach anderen Viruserkrankungen. Das sind z.B. das Epstein-Barr Virus, das Influenza-Virus und auch SARS-CoV-1. Auch hier sind die Verläufe durch eine langanhaltende postvirale Fatigue gekennzeichnet.

Man weiß mittlerweile von Long COVID, dass es bei mindestens 50 Prozent der Betroffenen zu eingeschränkter Arbeitsfähigkeit und bei gut 20 Prozent zur Arbeitsunfähigkeit führt.

Was ist das Chronische Fatigue Syndrom (CFS)

Viele Symptome, die wir bei Long COVID-Patienten sehen, kennt man auch vom Chronischen Fatigue Syndrom, auch Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom (ME/CFS). Dies ist ein schwerwiegendes Krankheitsbild, welches in seinen Ursachen nicht komplett verstanden ist. Es führt in einer hohen Zahl zur Arbeitsunfähigkeit der Betroffenen (60 Prozent). Es ist davon auszugehen, dass sich bei einem Teil der Long COVID-Patienten ein ME/CFS entwickeln wird. Dies durch umfassende Aufklärung und eine frühzeitige Intervention im Sinne von geeigneten Therapiemaßnahmen wie dem Ermüdungsmanagement (pacing) zu verhindern, ist unser Ansatz.

Inhalte der Gruppentherapie

Die Gruppen bestehen aus 12 bis 15 Patienten und werden von einem erfahrenen Übungsleiter geleitet. Die Therapie wird an ein bis zwei Terminen pro Woche à 45 Minuten Dauer stattfinden. Die Inhalte orientieren sich an der Leistungsstärke der Teilnehmer und können jederzeit angepasst werden. Wir werden bewegungs- und atemtherapeutische Übungen kombinieren. Diese sollen einerseits eine Wirkung während der Therapieeinheiten entfalten, aber auch Anleitung für ein selbstständiges Weiterüben zu Hause sein. Ergänzend werden Entspannungstechniken integriert.

Prinzipiell sind bis zu 50 Therapieeinheiten möglich. Diese müssen aber nicht ausgenutzt werden. Nach dem Erlangen der gewohnten Leistungsfähigkeit ist der Übergang in ein zielgerichtetes individuelles Training möglich und sinnvoll. Dies kann beispielsweise im Rahmen von Kursangeboten wie Nordic-Walking und Progressive Muskelrelaxation geschehen, aber auch eine Trainingstherapie an Geräten zum gezielten Kraftaufbau beinhalten.

Ergänzende Angebote	Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen	Nicht erstattungsfähig durch die gesetzlichen Krankenkassen. Kann als Selbstzahlerleistung in Anspruch genommen werden.
Atemtherapie (Krankengymnastik)	X	
Psychotherapie in Gruppen oder als Einzeltherapie	X	
Ergotherapie	X	
Akupunktur		X
Ernährungsberatung	X	

Begriffe

Fatigue

Die Fatigue ist letztendlich ein Symptom, eine Zustandsbeschreibung und zeichnet sich durch eine übermäßige Ermüdung/Erschöpfung aus. Sie ist zunächst völlig unspezifisch (also nicht einer bestimmten Erkrankung zuzuordnen).

Postvirale Fatigue

Die Postvirale Fatigue bezeichnet eine übermäßige Erschöpfung nach einer Viruserkrankung. Diese ist zum Beispiel bekannt vom Epstein-Barr-, SARS-CoV-1- und Influenza-Virus. Es treten noch wochen- oder monatelang nach der Infektion Symptome auf, die mit der eigentlichen Viruserkrankung nichts mehr direkt zu tun haben. Beschreibungen dazu gab es in der Vergangenheit unter anderem nach der Spanischen Grippe (Influenza) und der SARS-Pandemie 2003. Die Beschwerden sind zusätzlich zur übermäßigen Erschöpfung durch kognitive Einschränkungen, Muskelschmerzen und eine Belastungsintoleranz gekennzeichnet.

Belastungsintoleranz – Post-Exertional Malaise (PEM)

Die PEM beschreibt eine übermäßige, durch eine körperliche oder seelische Anstrengung ausgelöste Verschlechterung des Gesundheitszustandes. Also eine Intoleranz gegenüber Belastungen. Die ausgelösten Verschlechterungen, so genannte "Crashes", können dabei verzögert zum auslösenden Ereignis auftreten und tage- oder auch wochenlang anhalten. Häufiges Auslösen dieser „Crashes“ scheint eine Chronifizierung des Zustandes zu begünstigen. Objektivierbar, also durch eine Untersuchung nachweisbar, ist dieses Krankheitsbild durch eine an zwei aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführte Belastungsuntersuchung. Die Leistungsfähigkeit wäre hierbei an Tag zwei schlechter als an Tag eins.

Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom (ME/CFS)

Schweres Krankheitsbild nach einer Viruserkrankung. Dazu gehören verschiedene Diagnosekriterien, u.a. die PEM, wie auch Störungen auf immunologischer Ebene und auf Ebene des autonomen Nervensystems. So findet man hier häufig einen orthostatischen Schwindel (Schwindel durch Lageänderung ausgelöst, typisch beim Aufstehen aus dem Liegen), Herzrhythmusstörungen (Palpationen) und schnelle muskuläre Ermüdbarkeit.

Neurokognitive Störungen (brain fog)

Störungen der Aufmerksamkeit, des Gedächtnisses, der Konzentration, Überempfindlichkeit gegen Geräusche und Licht.

Was man nun im Rahmen anhaltender Beschwerden nach einer COVID-Infektion im klinischen Alltag sieht, ist überwiegend die **postvirale Fatigue**, in der Häufigkeit gefolgt von **PEM** und **neurokognitiven Störungen** (Kopfschmerzen, Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen o.ä.). Durch ein intelligentes pacing der zur Verfügung stehenden Energie, scheinen sich chronische Verläufe verhindern zu lassen. Von Aktivierungstherapien hat man aus diesem Grund mittlerweile auch im Rahmen von Leitlinien Abstand genommen. Daher hat die Aufklärung zum Krankheitsbild eine übergeordnete Bedeutung.

Weblinks

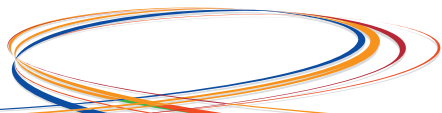
- [kerngesund-wetzlar.de](https://www.kerngesund-wetzlar.de)

Wir werden in unserem Downloadbereich regelmäßig aktualisierte Informationen bereitstellen. Ebenso finden Sie Informationen zu Veranstaltungen u.ä. im Rahmen unseres Therapieangebotes und Angeboten des Netzwerkes.

- [cfc.charite.de](https://www.cfc.charite.de), [langzeitcovid.de](https://www.langzeitcovid.de)

Die Seiten halten ebenso regelmäßig aktualisierte Informationen und Therapieleitlinien bereit. **Langzeitcovid** ist die größte online-Selbsthilfegruppe in Deutschland (facebook, Twitter).

Auf allen Seiten finden Sie Links zu aktuellen Pressemitteilungen und neuen Erkenntnissen.



Hochwertige Medizin in vertrauter Umgebung

So erreichen Sie uns:

Aus Richtung Westen (Limburg)

Von der B 49 Abfahrt Wetzlar Stadtmitte abfahren. In Wetzlar der Beschilderung „Klinikum“ folgen.

Aus Richtung Westen (Braunfels)

Auf der L 3451 nach Wetzlar fahren. In Wetzlar der Beschilderung „Klinikum“ folgen.

Aus Richtung Osten (Gießen)

Von der B 49 Abfahrt Wetzlar Stadtmitte abfahren. In Wetzlar der Beschilderung „Klinikum“ folgen.

Aus Richtung Norden und Süden (BAB 45)

– Dillenburg/Siegen/Dortmund bzw. Frankfurt/Aschaffenburg – Die Autobahn an der Abfahrt Wetzlar-Süd verlassen. Links abbiegen Richtung Stadt Wetzlar. Nach ca. 4 km biegen Sie wieder links auf die Hauptstraße ab und folgen der Beschilderung „Klinikum“.

Rehazentrum kerngesund!
im Medi-Center am Klinikum Wetzlar
1. Obergeschoss
Forsthausstraße 1-3
35578 Wetzlar
info@kerngesund-wetzlar.de



www.kerngesund-wetzlar.de

