

LONG-COVID

- Beschreibung
- Symptome
- Rehabilitationssport
- Besonderheiten



© Picture alliance / DBS

Beschreibung

Long-COVID kann als „langes COVID“ verstanden werden und ist als Folge nach der Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 zu sehen.

Bei Long-COVID gehen die gesundheitlichen Beschwerden länger als 4 Wochen über die akute Krankheitsphase hinaus, beim Post COVID-Syndrom geht man von einem Anhalten von Krankheitssymptomen von mehr als 12 Wochen aus. Die aktuelle Empfehlung des Bundesministeriums für Gesundheit lautet einheitlich nur den Begriff „Long COVID“ zu verwenden.

Dabei können die Beschwerden schon während der COVID-Erkrankung auftreten, später wiederkehren oder auch erst mehreren Wochen nach der Ansteckung neu auftreten.

Symptome

Die Symptome bei Long-COVID sind vielfältig und können viele Körperregionen und Organe betreffen. Dabei treten die Beschwerden einzeln oder in Kombination auf. Häufig auftretende Symptome sind:

- Fatigue und Belastungsintoleranz
- Lungen- und Atembeschwerden, z.B. langanhaltender Husten oder Atemnot
- Herz-Kreislauf-Beschwerden, z.B. Brustschmerzen oder Herzstolpern
- Gehirn- und Nervenbeschwerden, z.B. Kopfschmerzen oder Störungen des Gedächtnisses und der Konzentration
- Gestörter Glukosestoffwechsel

So unterschiedlich wie die Beschwerden bei Long-COVID ausfallen, so individuell ist auch die Behandlung, die je nach Symptomen angepasst wird.

Rehabilitationssport

Durch den Rehabilitationssport entwickeln Long-COVID Betroffene ein eigenes Gesundheitsbewusstsein, lernen mit dem eigenen Körper richtig umzugehen, ihre Leistungsfähigkeit richtig einzuschätzen und gewinnen dadurch an Sicherheit für den Alltag. Die Handlungsfähigkeit für den Alltag, den Beruf und die Schule wird optimiert sowie eine größtmögliche Unabhängigkeit erzielt. Die neuen sozialen Kontakte durch den Rehabilitationssport haben eine besondere Bedeutung für die Aufklärung und Einordnung der Einschränkungen und die positive Krankheitsbewältigung.

Zur Anwendung kommen neben Kraft-Ausdauertraining, HITT (Hochintensives Intervalltraining) kognitives Training und Entspannungsverfahren.

Besonderheiten

Die größte Herausforderung besteht für die Übungsleiter*innen darin, dass das Beschwerdebild durch die vielfältigen und individuell ausgeprägten Symptome sehr unterschiedlich ausfällt. Die folgenden Beschwerden bedürfen dabei einer besonderen Berücksichtigung:



Atemnot, Kurzatmigkeit und Hyperventilation

Atemnot, Kurzatmigkeit und trockener Husten sind häufige Symptome bei Long-COVID. Sie treten unabhängig von der Schwere der COVID-19 Erkrankung und auch bei intakter Lunge auf. Als Folge einer falschen Atemtechnik wird außerdem bei vielen Betroffenen eine chronische Hyperventilation festgestellt. Somit gilt auch für den Rehabilitationssport, dass eine Hyperventilation vermieden werden sollte und die Teilnehmer*inne durch Atemtraining und Wahrnehmungsschulung Übungen für den Alltag erlernen.



Fatigue

Fatigue ist eine subjektive stark einschränkende Erschöpfung, die sich durch Schlaf und Erholung nicht ausreichend bessert und unverhältnismäßig zu der vorausgegangenen Anstrengung steht. Die Regenerationsfähigkeit ist geringer und zum Teil stark verzögert. Die Betroffenen fühlen sich erheblich in Beruf und Alltag beeinträchtigt.



Chronisches Fatigue Syndrom

Es zeigt sich, dass eine Gruppe der Long-COVID Betroffenen neben der Fatigue als Begleitsymptom an einer Myalgischen Enzephalomyelitis, dem chronische Fatigue-Syndrom (ME/CFS) erkranken. Die Betroffenen leiden unter Fatigue, Schmerzen, nicht erholsamem Schlaf, neurokognitiven Problemen (wie etwa verlangsamtes Denken, Wortfindungsstörungen oder verringerte Merkfähigkeit sg. Brain Fog), orthostatischer Intoleranz (Kreislaufstörung im Stehen und Sitzen), Muskelschmerzen, Überempfindlichkeit für Geräusche und Licht sowie grippeähnlichen Symptomen. Leitsymptom von ME/CFS ist die sogenannte post-exertional Malaise (PEM), eine Verschlimmerung aller Symptome nach körperlicher oder geistiger Aktivität. Die bereits erwähnten Symptome verschlimmern sich dabei oft schon nach geringen Belastungen (z.B. Einkaufen, kleinem Spaziergang, einem Gespräch). Dabei tritt die Verschlechterung klassischerweise um mehrere Stunden zeitverzögert auf, manchmal auch erst nach Tagen. Häufig wird die PEM als „Crash“ bezeichnet und kann Tage, Wochen oder sogar Monate anhalten, im schlimmsten Fall sogar dauerhaft sein. Bislang gibt es keine kurative Therapie für ME/CFS und PEM. Daher wird versucht, das Auftreten von PEM bestmöglich zu verhindern, um einer akuten oder anhaltenden Zustandsverschlechterung vorzubeugen. Zu diesem Zweck wurde das Prinzip „Pacing“ entwickelt. Beim Pacing geht es um einen schonenden Umgang mit den eigenen Kräften. Dabei sollen Betroffene lernen, genau auf den eigenen Körper zu hören und ihre Kräfte richtig einzuteilen. Dazu gehört zum Beispiel, eigene Belastungsgrenzen zu erkennen und einzuhalten. Ein Belastungstagebuch kann dabei hilfreich sein.