

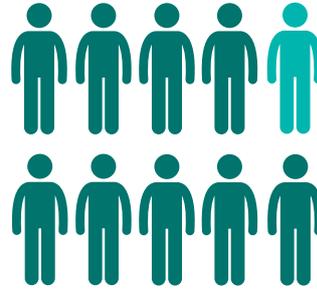
Was ist Long COVID?



World
PT Day
2021

Long COVID wurde vorerst als die Anwesenheit von Zeichen und Symptomen definiert, die während oder nach einer Infektion mit COVID-19 auftreten, und die für 12 Wochen oder länger anhalten.

In der Regel erfolgt eine Einteilung in bis zu 4 Wochen (akutes COVID-19) und 4 bis 12 Wochen (anhaltendes COVID-19).



Wie verbreitet ist Long COVID?

In **1 von 10** aller Fälle zeigen sich Symptome für eine Zeitdauer von **12 Wochen** oder länger



Viele Menschen die mit dieser Erkrankung leben waren zuvor fit und gesund.



Kinder erleben Long COVID Symptome ähnlich wie Erwachsene und auch ähnlich häufig.

Long COVID betrifft Menschen die mit akutem COVID-19 im Krankenhaus lagen und solche die zu Hause genesen sind. Sowohl Menschen mit leichtem als auch solche mit schwerem COVID-19 Verlauf können anhaltende Symptome oder Long COVID entwickeln.

Long COVID ist eine multisystemische Krankheit. Es gibt mehr als 200 beschriebene Symptome die in verschiedenen Kombinationen auftreten, und die sowohl in vorhersehbaren als auch in unvorhersehbaren Mustern von Schüben und Remissionen auftreten können.

Die häufigsten Symptome nach 6 Monaten:



Extreme Erschöpfung (Fatigue)

Verschlimmerung der Symptome nach Anstrengung (post-exertional symptom exacerbation (PESE))



Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme („Hirnebel“)

Andere häufige Symptome:



Kurzatmigkeit



Brustschmerzen oder Engegefühl



Schlafstörungen (Insomnia)



Herzklopfen/Herzstolpern



Schwindel



Muskelschmerzen



Gelenkschmerzen



Depressionen und Angstzustände



Tinnitus, Ohrenscherzen



Krankheitsgefühl, Durchfall, Magenschmerzen, Appetitverlust



Erhöhte Temperatur, Husten, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Veränderungen des Geruchs- oder Geschmackssinns



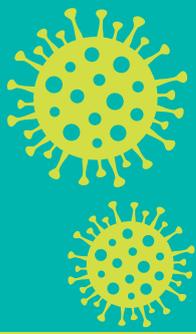
Hautausschläge

Bislang wurde noch kein Konsens zu einer international vereinbarten Definition von Long COVID Fällen erreicht. Es gibt jedoch immer mehr Hinweise darauf, dass Long COVID sowohl häufig als auch einschränkend ist. Es wurde versucht Long COVID als langwierige Erkrankung mit Beteiligung mehrerer Systeme und erheblicher Behinderung zu charakterisieren.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



Rehabilitation und long COVID



Was ist Rehabilitation?

Rehabilitation wird definiert als eine Reihe von Maßnahmen zur Optimierung der Funktionsfähigkeit bei alltäglichen Aktivitäten, zur Unterstützung von Personen bei der Genesung oder Anpassung, zur Ausschöpfung ihres vollen Potenzials und zur Ermöglichung der Teilnahme an Bildung, Arbeit, Freizeit und bedeutungsvollen Lebensaufgaben.



Eine sichere und wirksame Rehabilitation ist ein wesentlicher Bestandteil der Genesung.

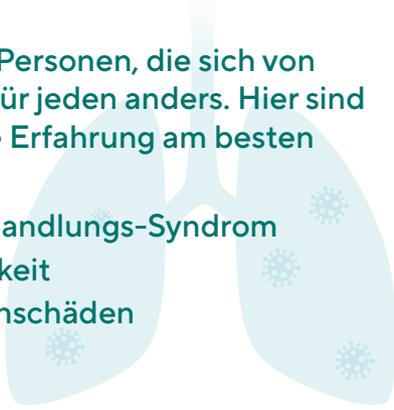
Die Rehabilitation bei Long COVID muss individuell zugeschnitten sein, je nach Symptomen, Zielen und Vorlieben der Betroffenen.



Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, dass eine Long COVID-Rehabilitation auch die Aufklärung der Betroffenen über die Wiederaufnahme alltäglicher Aktivitäten in einem angemessenen Tempo beinhalten sollte, das sicher und für das Energieniveau innerhalb der Grenzen der aktuellen Symptome handhabbar ist, und dass die Anstrengung nicht bis zum Punkt der Ermüdung oder Verschlechterung der Symptome getrieben werden sollte.

Die Rehabilitation von Personen, die sich von COVID-19 erholen, ist für jeden anders. Hier sind einige Begriffe, die Ihre Erfahrung am besten beschreiben können:

- post-Intensivbehandlungs-Syndrom
- postvirale Müdigkeit
- dauerhafte Organschäden
- Langzeit-COVID



Unabhängig von den Symptomen, die Sie haben, wird Ihr Physiotherapeut/Ihre Physiotherapeutin Sie als Individuum behandeln und die zugrunde liegende Ursache herausfinden, bevor er oder sie mit der Behandlung beginnt.

Wirksame Rehabilitationsmaßnahmen zur Unterstützung des Selbstmanagements von Symptomen können Folgendes beinhalten:

- Steuerung von Aktivitäten
- Herzfrequenzüberwachung

Um Ihren Bedürfnissen am besten gerecht zu werden, werden Physiotherapeut*innen im Rahmen Ihres Untersuchungs- und Rehabilitationsprogramms mit anderen medizinischen Fachkräften zusammenarbeiten. Es können verschiedene Tests durchgeführt werden, um die Ursache für Symptome wie die folgenden zu finden und zu verstehen:



Kurzatmigkeit



Schwächegefühl oder Ohnmacht



Brustschmerzen



Schwindelgefühl



Herzklopfen/Herzstolpern



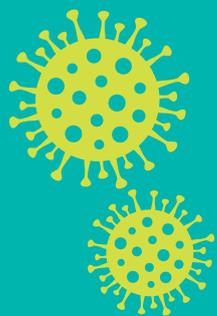
Niedrige Sauerstoffsättigung



Erschöpfung (Fatigue)



Bei der Verschreibung von Übungen bei LONG COVID sollte man vorsichtig vorgehen, um das Risiko zu minimieren und sicherzustellen, dass die Übungsprogramme erholend sind und die Symptome der Betroffenen nicht verschlimmern. Die Rehabilitation sollte darauf abzielen, eine Sauerstoff-Unterversorgung bei Anstrengung zu verhindern. Ein spezialisierter Atemphysiotherapeut/eine Atemphysiotherapeutin kann helfen, wenn Anzeichen von Hyperventilation und Störungen des Atemmusters vorliegen. **Eine abgestufte Bewegungstherapie sollte nicht angewandt werden, insbesondere dann nicht, wenn es zu einer Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung kommt.**



Fatigue (Müdigkeit) und Verschlimmerung der Symptome nach Anstrengung (Post-Exertional Symptom Exacerbation (PESE))



World
PT Day
2021

FATIGUE

Fatigue ist ein Gefühl extremer Erschöpfung. Dies ist das häufigste Symptom von Long COVID. Fatigue...

- lässt sich nicht einfach durch Ausruhen oder Schlafen lindern
- ist nicht das Ergebnis außergewöhnlich anstrengender Aktivität
- kann die Funktionsfähigkeit bei Alltagsaktivitäten einschränken
- wirkt sich negativ auf die Lebensqualität aus



PESE

Die Verschlimmerung der Symptome nach Anstrengung (Post-Exertional Symptom Exacerbation (PESE)) ist eine einschränkende und oftmals verzögerte Erschöpfung die nicht im Verhältnis zur geleisteten Anstrengung steht. Manchmal wird sie als „Absturz“ beschrieben. Diese Verschlechterung der Symptome kann durch Aktivitäten ausgelöst werden, die vormals ohne Probleme toleriert werden konnten, z.B.

- eine Alltagsaktivität (z.B. Duschen)
- eine soziale Aktivität
- Gehen (oder andere Bewegungen)
- Lesen, Schreiben oder Schreibtischarbeit
- Ein emotionales Gespräch
- Aufenthalt in einer sensorischen Umgebung (z.B. laute Musik oder blinkende Lichter)



Viele der Symptome unter denen Menschen mit Long COVID leiden sind denen der myalgischen Enzephalomyelitis (ME)/dem chronischen Fatigue Syndrom (CFS) sehr ähnlich.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, dass eine Rehabilitation bei Long COVID auch die Aufklärung der Betroffenen über eine Wiederaufnahme von Alltagsaktivitäten in einem angemessenen Tempo beinhalten sollte, das im Rahmen der Energieniveaus und den Grenzen der aktuellen Symptome sicher und handhabbar ist, und das Anstrengungen nicht bis zur Erschöpfung oder der Verschlechterung von Symptomen getrieben werden sollten.



PESE wird meistens von **physischer Aktivität und Sport** ausgelöst. Fast **75% der Menschen**, die mit Long COVID leben, erfahren auch **nach 6 Monaten** noch PESE.

Zu den Symptomen die sich durch Anstrengung verstärken können gehören:



- einschränkende Müdigkeit/Erschöpfung
- Kognitive Dysfunktion oder „Hirnebel“
- Schmerzen
- Atemlosigkeit
- Herzklopfen/Herzstolpern
- Fieber
- Schlafstörungen
- Belastungsintoleranz

Die Symptome verschlechtern sich typischerweise **12 bis 48 Stunden** nach der Aktivität und können für Tage, Wochen oder sogar Monate anhalten.

Physiotherapeut*innen können Sie dabei anleiten **Pacing als Hilfsmittel zum Aktivitätsmanagement** einzusetzen, so wie es erfolgreich bei Menschen mit ME/CFS eingesetzt wird, um das Auftreten von PESE zu vermeiden.



STOPPEN Sie den Versuch an Ihre Grenzen zu gehen. Eine Überanstrengung kann Ihre Genesung beeinträchtigen.



PAUSEN/RUHE ist Ihre wichtigste Management Strategie. Warten Sie mit der Pause nicht bis Sie Symptome spüren.



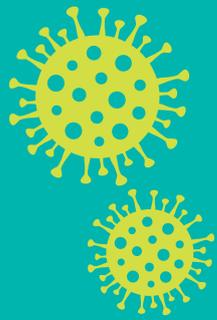
PASSEN Sie Ihre Alltagsaktivitäten und kognitiven Aktivitäten an. Dies ist ein sicherer Ansatz, um die Auslöser von Symptomen zu steuern.

In der Rehabilitation von Menschen mit Long COVID und anhaltenden Symptomen unverhältnismäßiger Kurzatmigkeit bei Anstrengung, unangemessen schnellem Herzschlag (Tachykardie), und/oder Brustschmerzen sind körperliche Aktivität und Trainingsübungen mit Vorsicht zu betrachten. **Eine abgestufte Bewegungstherapie sollte nicht eingesetzt werden, insbesondere dann nicht, wenn eine Verschlimmerung der Symptome nach Anstrengung (PESE) vorliegt.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



Wie Sie mit Ihrem Physiotherapeuten/Ihrer Physiotherapeutin das Pacing anwenden




**World
PT Day
2021**

Pacing ist eine Selbstmanagementstrategie während der Aktivität, um eine Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung zu vermeiden. Beim Pacing führen Sie weniger Aktivität aus, als Ihnen Energie zur Verfügung steht, halten die Aktivitäten kurz, und ruhen sich häufig aus.

1 Lernen Sie Ihren Energievorrat kennen

1

- Ihr Energievorrat gibt an, wie viel Energie Sie jeden Tag zur Verfügung haben – weil dies schwanken wird ist es am besten, wenn Sie Ihren Grundwert mithilfe eines Aktivitäts- und Symptomtagebuchs ermitteln. Ihr "Grundwert" ist das, was Sie an einem guten Tag relativ leicht und an einem schlechten Tag gerade noch schaffen können.
- Sie sollten immer darauf achten, dass am Ende einer Übung noch etwas Energie übrig bleibt - machen Sie nicht weiter, bis Sie sich müde fühlen.



2 Erfahren Sie, wie viel Energie Sie haben

2

- Ihr Aktivitäts- und Symptomtagebuch sollte mit der Zeit einige Muster erkennen lassen. Sie können nun Ihr Aktivitätsniveau reduzieren oder anpassen, damit Sie keine Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung erleben oder "abstürzen". Dies wird Ihnen helfen, ein Aktivitätsniveau zu finden, das Sie sowohl an guten als auch an schlechten Tagen beibehalten können, es sei denn, Sie erleiden einen Rückfall. Lernen Sie, die ersten Anzeichen von einer Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung zu erkennen und sofort zu stoppen, auszuruhen und das Tempo zu reduzieren, um einen Absturz zu vermeiden.



3

3 Lernen Sie Ihre Aktivitäten zu planen

- Setzen Sie Ihre **Priorität** auf das, was Sie an einem Tag oder in einer Woche wirklich tun müssen. Hinterfragen Sie, ob alle Aktivitäten notwendig sind. Kann das jemand anderes tun? Kann ich die Aktivität so ändern, dass sie für mich leichter ist?
- **Planen** Sie Ihre priorisierten Aufgaben für den Tag ein. Planen Sie Ihre Ruhezeiten ein, damit der Tag insgesamt gut dosiert ist.
- **Pacing** - unterteilen Sie Ihre Aktivitäten in kleinere, leichter zu bewältigende Aufgaben mit Pausen zum Ausruhen.
- **Vergnügen** - verwenden Sie einen Teil Ihrer Energie auf Dinge, die Ihnen Spaß machen, um Ihre Lebensqualität zu verbessern.



4

4 Lernen Sie Energie zu sparen

- Lernen Sie, nein zu sagen.
- Widerstehen Sie der Versuchung, "nur ein wenig mehr" zu tun.
- Passen Sie Ihre Aktivitäten an, um weniger Energie zu verbrauchen.
- Vereinfachen Sie Dinge und bitten Sie um Hilfe.



5

5 Lernen Sie, sich zwischen den Aktivitäten auszuruhen

- Ruhe bedeutet absolut minimale Aktivität und wenig oder keine geistige Stimulation.
- Vermeiden Sie in den Pausen Aktivitäten, die anregend sein können, wie Fernsehen und soziale Medien.
- Versuchen Sie stattdessen zu meditieren und/oder Atemübungen zu machen.



Kann ich jemals wieder mehr tun?

- Wenn sich Ihre Symptome verbessern, werden Sie weniger Schwäche und Müdigkeit verspüren. Arbeiten Sie mit Ihrem Physiotherapeuten/Ihrer Physiotherapeutin zusammen, um herauszufinden, wie Sie Ihr Aktivitätsniveau ganz allmählich steigern können, z.B. indem Sie einige Übungen zur Rumpfkraftigung durchführen oder Ihre Gehstrecke um 10% erhöhen.
- Seien Sie realistisch und bleiben Sie flexibel - versuchen Sie eine wöchentliche Routine zu entwickeln, aber akzeptieren Sie, dass Sie an manchen Tagen mehr Ruhe brauchen als an anderen, und vermeiden Sie Ihre Problemlöser.
- Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie erreicht haben, und nicht auf die Symptome oder das, was Sie nicht erreicht haben.

Überwachung der Herzfrequenz

Physiotherapeut*innen können Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Herzfrequenz messen. Messen Sie dann jeden Morgen vor dem Aufstehen Ihre Herzfrequenz. Wenn Sie Ihre Herzfrequenz innerhalb von 15 Schlägen pro Minute Ihres wöchentlichen Durchschnitts halten, sollte dies das Risiko einer Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung reduzieren.

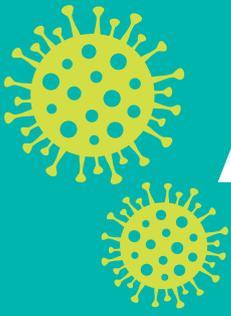


Aktivitätsmanagement oder Pacing ist wahrscheinlich eine sichere und wirksame Maßnahme zur Behandlung von Müdigkeit und einer Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung. Die Überwachung der Herzfrequenz ist wahrscheinlich eine sichere und wirksame Maßnahme zur Behandlung von Müdigkeit und einer Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung. **Eine abgestufte Bewegungstherapie sollte nicht angewandt werden, insbesondere dann nicht, wenn es zu einer Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung kommt.**



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



Atemübungen



World
PT Day
2021



Atemübungen können Ihrer Lunge dabei helfen, sich von COVID-19 zu erholen. Atemübungen helfen Ihnen nicht nur dabei mit Angst und Stress umzugehen, sondern sie können auch die Zwerchfellfunktion wiederherstellen und die Lungenkapazität verbessern. Die Atmung sollte mühelos und ruhig sein - wenn Sie sich atmen hören können strengen Sie sich möglicherweise zu sehr an.
Physiotherapeut*innen können Sie bei den folgenden Übungen anleiten.

1

Atemübungen in Rückenlage

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine an, so dass die Unterseite der Füße auf dem Bett ruht.

2

Atemübungen in Bauchlage

Legen Sie sich auf den Bauch und legen Sie den Kopf auf die Hände, um Raum zum Atmen zu haben.

3

Atemübungen im Sitz

Setzen Sie sich aufrecht auf eine Bettkante oder auf einen stabilen Stuhl.

4

Atemübungen im Stand

Stellen Sie sich aufrecht hin und stemmen Sie die Hände in die Hüften.

- Legen Sie Ihre Hände auf ihren Bauch oder seitlich daran.
- Halten Sie Ihren Mund während der ganzen Zeit geschlossen.
- Atmen Sie sanft durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch hebt.

- Sie müssen nicht so weit einatmen wie Sie können - sparen Sie sich das für die Aktivität auf.
- Wenn Sie ausatmen, lassen Sie die Luft sanft aus Ihren Lungen entweichen; Sie müssen die Luft nicht herauspressen oder stoßen. Spüren Sie, wie sich die Spannung beim Ausatmen löst.
- Wiederholen Sie dies eine Minute lang.

5

Atemübung Gähnen bis zum Lächeln

- Setzen Sie sich aufrecht auf eine Bettkante oder auf einen stabilen Stuhl.
- Strecken Sie die Arme über den Kopf und gähnen Sie ausgedehnt während Sie sich strecken.
- Lassen Sie die Arme sinken und beenden Sie das Gähnen mit einem drei Sekunden langen Lächeln.
- Wiederholen Sie dies eine Minute lang.

Bei dieser Übung wird die tiefe Atmung mit Bewegung kombiniert, wodurch die Koordination verbessert und die Kraft in den Armen und Schultern gestärkt wird. Außerdem werden die Brustmuskeln gedehnt, wodurch sich das Zwerchfell besser ausdehnen kann.

6

Summende Atemübung

- Setzen Sie sich aufrecht auf eine Bettkante oder auf einen stabilen Stuhl.
- Legen Sie Ihre Hände seitlich an ihren Bauch.
- Atmen Sie mit geschlossenen Lippen sanft durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch hebt und dehnt.
- Wenn Ihre Lungen voll sind, halten Sie die Lippen geschlossen und atmen Sie summend aus, so dass dabei ein "hmmmmmm" zu hören ist. Achten Sie darauf, wie Ihre Hände wieder nach unten sinken.
- Atmen Sie noch einmal durch die Nase ein und dann wieder durch die Nase aus, während Sie summen.
- Wiederholen Sie dies eine Minute lang.

Diese Informationen wurden aus den folgenden Quellen zusammengestellt:

www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;

www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

Beginnen Sie nicht mit den Übungen und wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie Fieber, Kurzatmigkeit oder Atembeschwerden in Ruhe, Schmerzen in der Brust oder Herzklopfen/Herzstolpern, oder neu aufgetretene Schwellungen in den Beinen haben.

STOPPEN Sie die Übungen sofort, wenn Sie eines der folgenden Symptome entwickeln: Schwindel; stärkere Kurzatmigkeit als normal; Schmerzen in der Brust; kühle, feuchte Haut; übermäßige Müdigkeit; unregelmäßiger Herzschlag; alle Symptome die Sie für einen Notfall halten.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday