

Long-/ Post-Covid-Syndrom

Ähnlich wie bei anderen Infektionskrankheiten (EBV, Influenza, Herpesviren), gibt es nach einer akuten SARS-CoV-2-Infektion immer mehr Berichte über anhaltende Beschwerden, die jenseits einer Zeitspanne von *vier Wochen ab Infektion als Long-COVID* oder post-akute Folgen von COVID-19 (*post-acute sequelae of COVID-19*) und *bei Persistenz von mehr als zwölf Wochen als Post-COVID-Syndrom* bezeichnet werden.

Häufigkeit

Die Häufigkeit beträgt ca. 15% unabhängig von Komorbiditäten oder der Schwere des Verlaufs.

Ursache

Die Ursache ist bislang nicht bekannt. Eine Rolle könnte eventuell eine Persistenz des Virus/ Virusbestandteile über Wochen und Monate spielen. Weitere mögliche Pathomechanismen sind eine chronische Immundysregulation, überschießende Entzündungsreaktion, Autoimmunität (wenn sich das Immunsystem gegen den eigenen Körper richtet) sowie andauernde postinfektiöse strukturelle Gewebeschäden.

Symptome

Typische Symptome von denen Long-Covid-Betroffene berichten sind u.a.:

- Müdigkeit (Fatigue)
- Schmerzen der Muskulatur, Schmerzen und Missempfindungen der Nerven, Kopfschmerz
- Atemprobleme (z.B. Husten, Kurzatmigkeit)
- psychische Belastungssymptome (Angst, Depression, Konzentrations- und Denkprobleme, Schlafstörungen etc.)
- Verlust des Geruchs- und Geschmacksinns
- Haarausfall

Fatigue

Unabhängig von der Schwere der akuten COVID-19 Infektion berichten Patienten sehr häufig von Fatigue. Sie ist eine subjektiv oft stark einschränkende, zu den vorausgegangenen Anstrengungen unverhältnismäßige, sich durch Schlaf oder Erholung nicht ausreichend bessernde subjektive Erschöpfung auf somatischer, kognitiver und/oder psychischer Ebene.

Die Pathogenese (Entstehung) von Fatigue nach COVID-19 ist noch unklar; sie wird in aktuellen Studien zurzeit untersucht. Akzeptiert ist, dass sowohl eine Vielfalt COVID-19-bedingter Organschädigungen (z.B. in Lunge, Herz, Hirn, peripherem Nervensystem) als auch psychische Komorbiditäten häufig und in individuell unterschiedlichen Kombinationen auftreten können und für die Entstehung von Fatigue bedeutsam sind.

Sollten sie an einer Fatigue nach durchgemachter Covid-19-Infektion leiden, gilt es einige Dinge zu beachten. Wir möchten Ihnen im Folgenden eine Handlungsempfehlung zukommen lassen, um eine Verschlechterung des Zustandes zu verhindern und Sie so bald wie möglich Ihr gewohntes Energielevel wieder zurückerlangen können.

Die 4-P-Regel zur Wiedererlangung der Alltagsfähigkeiten bei Post-/Long-Covid

1. PACEN:

- Vermeiden Sie körperliche und geistige Überbeanspruchung** mit anschließender Symptomverschlechterung (post-exertionelle Malaise, PEM)!
- achten Sie auf eine langsame Steigerung der alltäglichen Belastung
- bei Verschlechterung der Symptome gilt es eine sofortige Pause einzulegen (siehe Schaubild ganz unten), kehren Sie zum absolvierbaren Niveau nach Abklingen der akuten Beschwerdesymptomatik zurück

2. Planen

- Führen Sie Aktivitäten, die Ihnen mehr Energie abverlangen und Ihnen schwerer fallen dann durch, wenn Sie sich während des Tages am besten fühlen
- Planen Sie zudem **Pausen** ein, um Energie zu sparen! (z.B. nach anstrengenden alltäglichen Tätigkeiten z.B. Duschen, Einkauf oder je nach Symptomatik auch nach kognitiven Aktivitäten)
- Pausen** sind eine wichtige Behandlungsstrategie! Warten Sie nicht ab, bis Sie sich danach fühlen
- Während der **Pause** (mind. 5-10) ist es am hilfreichsten, wenn Sie keinerlei äußerlichen Reizen ausgesetzt sind (keine Musik, kein TV, Handy etc.). So können Sie sich am besten erholen und Ihr Energielevel über den Tag am besten erhalten.
- ergänzen Sie die Pause mit **Atemübungen**, es scheint sich abzuzeichnen, dass eine Leistungsminderung mit einem erniedrigten O₂-Gehalt in Verbindung steht. So können Sie Ihren Körper wieder besser mit Sauerstoff versorgen sowie das autonome Nervensystem nach einer Anstrengung dämpfen und sich entspannen. Auf der Seite der Charité Berlin findet sich ein Video, welche Übungen hierfür geeignet sind. Besonders empfehlenswert und gut im Alltag umsetzbar ist hierbei die erste Übung (schnüffelndes Einatmen und Lippenbremse) (Link s.u.)

3. Priorisieren

- Entscheiden Sie, welche Aktivitäten am wichtigsten sind, so können Sie Ihre verfügbare Zeit und Energie gezielt einsetzen

4. Positionieren

- Wählen Sie eine entspannte Umgebung, um sich besser konzentrieren zu können
- Sich in einer Umgebung ohne Ablenkung aufzuhalten, kann Sie dabei unterstützen Ihr Energielevel konstanter zu halten

Leider ist unser Alltag oft so gestaltet, dass wir all diese Dinge nicht so einfach umsetzen können. Scheuen Sie sich nicht davor Hilfe in Anspruch zu nehmen. Erkundigen Sie sich gegebenenfalls bei Ihrer Krankenkasse oder dem Sozialamt nach häuslicher Unterstützung.

Achten Sie zudem auf eine ausgewogene Ernährung mit einer ausreichenden Eiweißzufuhr (1g/kg Körpergewicht) und ungesättigten Fettsäuren. Ebenso scheint ein zu starker Blutzuckeranstieg die Fatigue zu fördern.

Sollten 4 Wochen nach der Infektion noch anhaltende Symptome bestehen, wenden Sie sich bitte an uns zur weiteren Abklärung von organischen Funktionsstörungen.

Darüber hinaus besteht je nach Ausprägtheit der Symptome die Möglichkeit der Verordnung von Physio- oder Ergotherapie. Ein speziell auf Long-/ Post-Covid geschulter Therapeut kann dann mit Ihnen ein speziell auf Sie abgestimmtes Übungsprogramm zur besseren Bewältigung Ihres Alltags und der Rückkehr zum gewohnten Energielevel erstellen.

Kerstin Kutscha, Physiotherapeutin B.sc.

Link zu den Atemübungen

https://physikalische-medicin.charite.de/fuer_patienten/spezialsprechstunden/post_covid_syndrom_recov%C7%9Djar/#c30709128

Weiterführende Informationen auf der Seite der Charité
https://cfc.charite.de/fuer_patienten/post_covid_fatigue/

AWMF S1-Patientenleitlinie Long-/ Post-Covid
<https://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/020-027.html>

Weitere Quellen

<https://physiomeetsscience.com/2022/07/>

Der „STOP-RUHE-PACING“-Ansatz zur sicheren Bewältigung körperlicher und kognitiver Aktivitäten während der Genesung von Long-COVID!



HÖR AUF damit, über deine Grenzen zu gehen. Eine Überforderung steht deiner Genesung im Weg.



RUHE ist deine wichtigste Behandlungsstrategie. Warte nicht, bis du dich danach fühlst, zu pausieren.



PACE deine täglichen physischen und kognitiven Aktivitäten. Dies ist ein sicherer Ansatz, um die Trigger der Symptome zu umgehen.



Belastungskurve ohne Pacing

aufstehen, waschen, Zähne putzen frühstücken, Spülmaschine einräumen mit dem Hund spazieren gehen Spülmaschine ausräumen Hausarbeit

Belastungskurve mit Pacing

aufstehen, waschen, Zähne putzen **Pause 10 Min.** frühstücken, Spülmaschine einräumen **Pause 10 Min.** mit dem Hund spazieren gehen **Pause 10 Min.** Spülmaschine ausräumen **Pause 10 Min.** Hausarbeit

ABB. 1 Belastungskurve mit und ohne Pacing