



## Reha bei Post-Covid-Syndrom

In Deutschland sind bisher über sieben Millionen Menschen nachweislich an Covid-19 erkrankt (Stand 01/22). Obwohl die meisten davon als „genesen“ gelten, leiden 10-20% der Patient\*innen noch Monate nach der akuten Infektion unter Spätfolgen, welche als Post- oder Long-Covid-Syndrom bezeichnet werden.

Die Symptome können sehr unterschiedlich sein und sich im Laufe der Zeit verändern. Häufig beklagt werden eine verminderte körperliche oder geistige Belastbarkeit, andauernde oder unverhältnismäßige Erschöpfung, Luftnot, Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinnes, Kopf- und Gliederschmerzen sowie kognitive Einschränkungen und psychische Probleme.

Die genauen Ursachen für diese anhaltenden Beschwerden sind noch nicht abschließend erforscht. Neben einer Fehlregulation des körpereigenen Immunsystems werden u. a. Veränderungen der Mikrodurchblutung vermutet.

Bislang gibt es keine Untersuchungsmethode, die ein Long- oder Post-COVID-Syndrom beweist. Trotzdem sind störungsspezifische Untersuchungen zwingend erforderlich um andere Erkrankungen auszuschließen und eine gezielte Behandlung einleiten zu können.

Werden die Beschwerden im Rahmen eines Post-Covid-Syndroms gewertet, sollte laut Leitlinien eine entsprechende Behandlung (z. B. im Rahmen einer pneumologischen, kardiologischen, psychosomatischen oder neurologischen Rehabilitation) eingeleitet werden.

In der Reha Vita bieten wir neben Verordnungen auf Rezeptbasis (z. B. Atemtherapie über die Physiotherapie) eine spezielle neurologische Post-Covid-Rehabilitation an.

### Rehabilitationsziele

Neben einer Verbesserung noch bestehender Einschränkungen, ist ein wichtiger Bestandteil der Rehabilitation Strategien zu erarbeiten wie Patient\*innen ihren Alltag trotz Defiziten bestmöglich meistern können.

Dabei bietet die ambulante Rehabilitationsstruktur den Vorteil, dass Therapieinhalte unmittelbar in den Lebensalltag der Patient\*innen integriert werden und wir auf spezifische Probleme im Lebensumfeld eingehen können.

#### **Bezogen auf das bio-psycho-soziale Modell nach ICF bedeutet dies konkret:**

##### **Ziele in Bezug auf Körperfunktionen/-strukturen:**

- Verbesserung der Ausdauer und körperlichen Belastbarkeit
- Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Erreichen einer psychischen Stabilität
- Beseitigung bzw. Minderung von Riech-/Sprach-/Sensibilitäts-/Bewegungsstörungen bzw. Schmerzen

##### **Ziele in Bezug auf Kontextfaktoren:**

- Verbesserung des Informationsstandes zur Erkrankung
- Entwicklung von Copingstrategien
- Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung
- Beratung zu geeigneten Hilfsmitteln



## Ziele in Bezug auf die Teilhabe:

- Selbstversorgung
- Mobilität (Erweiterung des Aktionsradius)
- Wirtschaftliche Eigenständigkeit (Arbeits-/Erwerbsfähigkeit)
- Sicherung der sozialen Integration

## Rehabilitationsdauer

Im Durchschnitt ist von einer Behandlungsdauer von ca. 20 Therapietagen auszugehen. Bei Bedarf ergänzt um eine Verlängerung oder nachfolgende Versorgungsansätze. Je nach Beschwerdebild und Belastbarkeit der Patient\*innen gestalten wir den Rehabilitationsplan individuell. Eine Behandlungsfrequenz von 3 – 5 Mal pro Woche hat sich dabei als erfolgreich dargestellt.

Im Durchschnitt beträgt die Anwesenheitszeit der Rehabilitand\*innen 5 - 6 Stunden. Es wird dabei auf einen Wechsel aktiver und passiver Therapien mit ausreichend Pausen- und Ruhezeiten geachtet.

## Rehabilitationsablauf

Nach Leistungsbewilligung durch den Kostenträger findet im Regelfall noch vor Beginn der Rehabilitation ein einstündiger Arzttermin statt. So können Belastbarkeit und Therapiebedarf der Patient\*innen vorab ermittelt werden, was die Zusammenstellung eines individuellen Therapieprogramms bereits vor Reha-Antritt möglich macht. So können bereits ab dem ersten Rehabilitationstag passende Therapien angeboten werden. Zudem kann im Rahmen dieses Termins festgestellt werden ob weiter abklärungsbedürftige Beschwerden bestehen. Falls dies der Fall ist, müssen erforderliche Untersuchungen vor Antritt der Rehabilitation beigebracht werden.

Die Therapieinhalte hängen vom Beschwerdebild und den Rehabilitationszielen jedes einzelnen ab und sind von Patient\*in zu Patient\*in unterschiedlich.

## Behandlungselemente

- **Logopädie:** Behandlung von Sprech-/Sprach-/Stimm-/Schluck- und Riech- bzw. Geschmacksstörungen sowie Atemgymnastik
- **Neuropsychologie:** Feststellung und Behandlung von kognitiven Defiziten sowie Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining
- **Psychologie:** Eruiere der gesundheitsbezogenen Lebensqualität; Beurteilung psychischer Komorbiditäten; Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung; emotionale Entlastung; Etablierung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils (Anwendung von Mind-Body- und Entspannungsverfahren); Stressreduktion und Entwicklung von Coping-Strategien z. B. durch Energie- und Selbst-Management-Programme
- **Ergotherapie:** sensomotorisch-perzeptive und motorisch-funktionelle Ansätze sowie Hirnleistungs- und Alltagstraining
- **Physiotherapie:** Atemtherapie, Bewegungstherapie, Muskelaufbau, Gleichgewichts- und Koordinationstraining



- **Physikalische Therapieformen**, einschließlich Elektro- und Hydrotherapie, Kneippschem Wassertreten sowie Lymphdrainage und Massage; ggf. Akupunktur
- **Sport- und Bewegungstherapie**: Ausdauertraining mit langsamer Steigerung im Verlauf, Kraft-/Muskelaufbautraining, Gleichgewichtstraining
- **Arbeitsplatztraining**: abgestimmt auf jeweilige Anforderung Training berufsspezifischer Fertigkeiten; ggf. Entwicklung von Kompensationsstrategien; Belastungserprobung des beruflichen Alltags
- **Sozialdienst**: sozialmedizinische Beratung und Unterstützung bei Antragsstellungen
- **Schulungen** zum Krankheitsbild bzw. den daraus resultierenden Beschwerden über Gesundheitsvorträge, ärztliche Einzelgespräche sowie bei ausreichender Patientenfallzahl in Form von Kleingruppen
- **Ernährungsberatung**: bei individuellen Problemstellungen wie Appetitlosigkeit, Übelkeit, Gewichtszunahme oder Gewichtsabnahme oder Verdauungsproblemen

## WEITER INFORMATIONEN

Die aktuelle Leitlinie der WHO finden Sie unter:

[www.awmf.org](http://www.awmf.org)

[https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ\\_Liste\\_Gesundheitliche\\_Langzeitfolgen.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste_Gesundheitliche_Langzeitfolgen.html)

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/340306>