



MEDIAN

Genesen ist nicht gesund

Effizienz der Post- und Long - Covid Rehabilitation



Das Leben leben Dr. med Jördis Frommhold - MEDIAN Klinik Heiligendamm - Abt. Pneumologie

Steckbrief – Rehabilitation nach einer Covid 19 - Infektion



- Aufnahme erster Postcovid – Patient: 14.04.2020
- Bisher behandelte Patienten: über 5500
- Altersverteilung: 20 bis 65 Jahre
- Ältester Patient: 91 Jahre
- Jüngster Patient: 15 Jahre
- Optional auch Jugendliche ab 14 J.
- Therapiedauer: 3 bis 5 Wochen



Hauptbestandteil der Therapie – interdisziplinärer Handlungsansatz

- Atemgymnastik , Atemmuskeltraining, Atemphysiotherapie
- Sekretolyse / Inhalationstherapie
- Ausdauertraining + Krafttraining
- Psychologische Unterstützung
- Covid-Gesprächsgruppen
- Neurologisches Training
- Koordinations- und Haltungsübungen
- Sozialmedizinische Beratung
- Planung der Nachsorge sowie Überprüfung möglicher experimenteller Therapieansätze



Post – Covid - Syndrom



Akutverlauf:

Intensivpflichtigkeit, Langzeitbeatmung, Tracheotomie, Multiorganversagen, ARDS, ECMO

Genese:

Ähnlich dem „Post Intensive Care Syndroms“ – Ursache liegt in der akut schweren Erkrankung – es handelt sich um „Nachwehen“ des Akutverlaufes

Klassische Postcovid-Symptome:

- I. Leistungsminderung und körperliche Erschöpfung
- II. pathologische Atemmechanik mit Schonatmung und Neigung zu Hyperventilation
- III. Eingeschränkte Diffusionskapazität bei sonst normaler Lungenfunktion
- IV. psychosomatische Beeinträchtigung – Nahtoderfahrung, Ängste, Isolation, Depression
- V. neurologische Einschränkungen – Ataxie, Geruchs- und Geschmacksstörung, Taubheitsgefühle, Sensibilitätsstörungen

Post – Covid Therapieoptionen in der Rehabilitation

- Wichtigster Aspekt: Wiederherstellung der richtigen Atemmechanik und Kräftigung / Dehnung der Atemhilfsmuskulatur
- Ergänzend: Ausdauer- und Krafttraining
- Psychologische Betreuung
- Koordinationstraining
- Planung der beruflichen Wiedereingliederung
- Therapieerfolge sind gut und Behandlung entspricht der von anderen Intensivpatienten

Akutverlauf: Milde bis asymptomatisch

- junge Menschen im Alter von 20 bis 50 Jahren ohne Vorerkrankungen
- Auch Kinder können Long Covid entwickeln
- Häufiger Frauen als Männer
- häufig hohes Leistungsniveau (Körperlich, geistig oder emotional)
- Studien gehen von 10% bis 40% der Infizierten aus, die Spätfolgen haben
- Neuere Studien 4% bis 8%
- **Das Risiko Long Covid zu bekommen ist bei Geimpften um nahezu 70% reduziert**

Genese: Eigenständiges Krankheitsbild

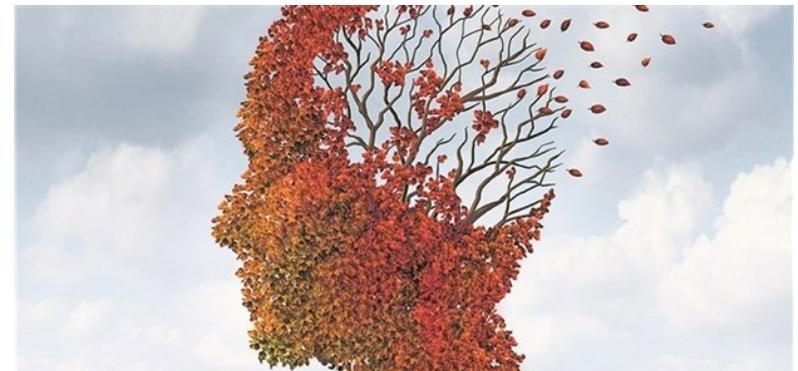
- **Unklar!!** – Autoimmunologische Genese möglich oder Viruspersistenz – Studien laufen
- **ABER:** Wo keine Ursache – da ist auch keine kausale Therapie möglich
- **AKTUELL:** Long Covid ist eine noch nicht heilbare chronische Erkrankung
- **POSITIV:** wir haben Möglichkeiten der Symptomlinderung

Diagnose: SCHWIERIG und LANGWIERIG

- Ausschlussdiagnose!
- Viele Untersuchungen sind notwendig – es gibt nicht **DEN** Marker für Long Covid

Klassische Longcovid-Symptome – bei über 200 möglichen (!):

- **Long – Covid – Fatigue:** ausgeprägte Erschöpfung und Belastungsintoleranz mit Verstärkung der Symptome nach kleinster Anstrengung (Post Exertional Malaise - PEM) – bei Überlastung droht Bettlägerigkeit!
- **Belastungsinsuffizienz und - luftnot,** Husten, Schmerzen/Brennen im Thorax: pathologische Atemmechanik, erschöpfte und verspannte Atem- und Atemhilfsmuskulatur meist bei akut durchgemachten „stillen Hypoxien“
- **neurologisch - kognitive** Einschränkungen (eigenständig oder auch im Rahmen der Fatigue)
 - Konzentrationsstörungen
 - Wortfindungsstörungen
 - Störungen des Kurzzeitgedächtnis
 - Probleme Inhalte zu verstehen
 - Dementielle Symptome
 - Taubheitsgefühle
 - Sensibilitätsstörungen
 - Koordinationsprobleme



Klassische Longcovid-Symptome:

- **Massiver Haarausfall**
- **Gelenk- und Muskelschmerzen**
- **Vegetative Dysfunktionen** – Tachykardien (POTS), hypertensive Entgleisungen
- **psychosomatische Beeinträchtigung**
 - Hilflosigkeit
 - Ängste – Existenzängste
 - Depression
 - Panikattacken



Möglichkeiten der Rehabilitation

Long Covid Fatigue



Hauptproblem: Belastungsintoleranz und Verschlechterung der Symptome bei Überlastung – PEM = Post Exertional Malaise

Ziel: Überlastungen und folgende Crashes vermeiden – sonst droht Negativspirale bis hin zur Pflegebedürftigkeit und Bettlägerigkeit auch junger Menschen

Therapieoptionen:

- Krankheitsakzeptanz schulen
- Eigene neue Grenzen erkennen
- Psychologische Betreuung und Austausch der Patienten untereinander
- **Pacing** – Aktivitätsmanagement und schonender Umgang mit körpereigenen Ressourcen
- Strukturierung des Tagesablaufes
- Einplanen von Erholungsphasen
- Schulung von Entspannungstechniken
- Körperliche Aktivität in Maßen – an die eigenen Leistungsgrenzen angepasst
- Problem: Long Covid Patienten sind überengagiert und müssen gebremst werden

Möglichkeiten der Rehabilitation andere Long Covid Symptome



Probleme der Atemmechanik: Verschiedenste Therapien aus dem Bereich Atemtechnik, Entspannung und Dehnung Atemhilfsmuskulatur

Blockaden und Verspannungen im Schultergürtel und der oberen Rippen – manuelle Therapie / spezifische reflektorische Atemmassage

Koordinationsprobleme – gehen auf unwegsamem Untergrund, gegenläufige Bewegungen trainieren, Ballsportarten

Gelenk- und Muskelschmerzen – Hydroelektrotherapie „Stangerbäder“

Neuromuskuläre Elektrostimulation – NMES

Ergotherapie und Hirnleistungstraining – Psychologische Betreuung

Wichtig: interdisziplinärer Ansatz – Nachsorge muss geplant werden – Nutzung auch digitaler Möglichkeiten wird nötig werden

Re_Co – medizinische Rehabilitation nach Corona-Infektion



Multicenterstudie in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sozialmedizin der Universität zu Lübeck



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK
INSTITUT FÜR SOZIALMEDIZIN
UND EPIDEMIOLOGIE

Beteiligte Reha-Einrichtungen

- MEDIAN Klinik Heiligendamm
- Reha-Zentrum Schömberg
- Ostseeklinik Schönberg-Holm
- MEDIAN Klinik Flachsheide Bad Salzuflen
- MEDIAN Klinik Flechtingen

Projektförderung durch die DRV Bund



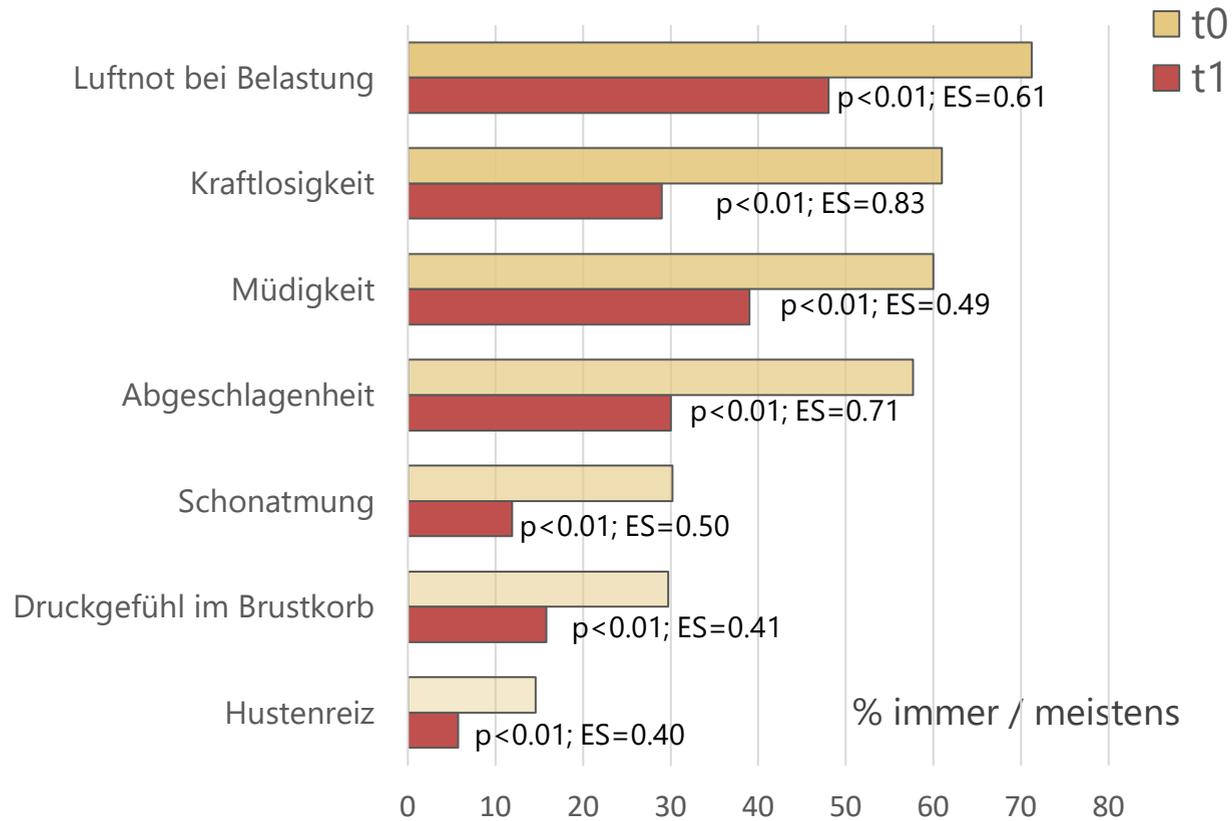
Gesundheitszustand, %

Effektstärken (ES): 0,2=klein; bis 0,5= mittel; ab 0,8=groß



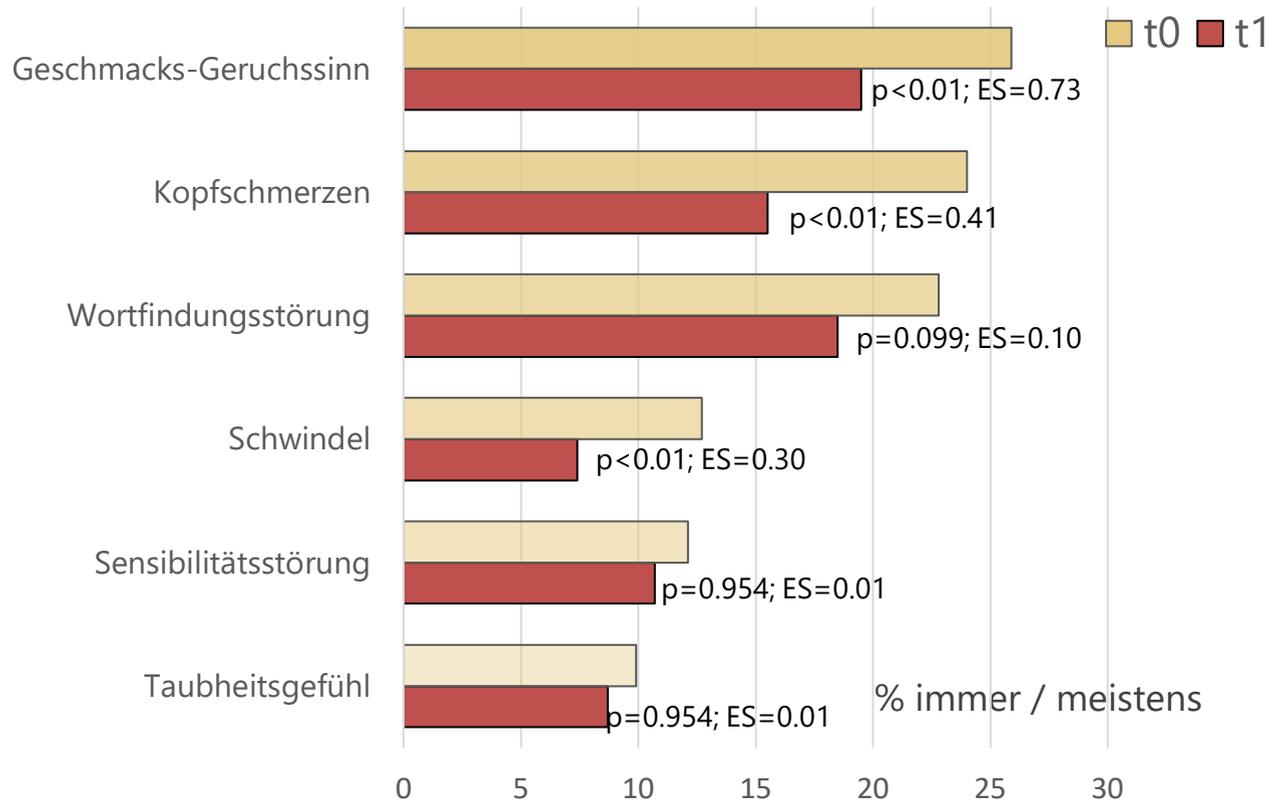
Symptome - Leistungsminderung

Effektstärken (ES): 0,2=klein; bis 0,5= mittel; ab 0,8=groß



Symptome - neurolog.-kogn. Einschränkungen

Effektstärken (ES): 0,2=klein; bis 0,5= mittel; ab 0,8=groß

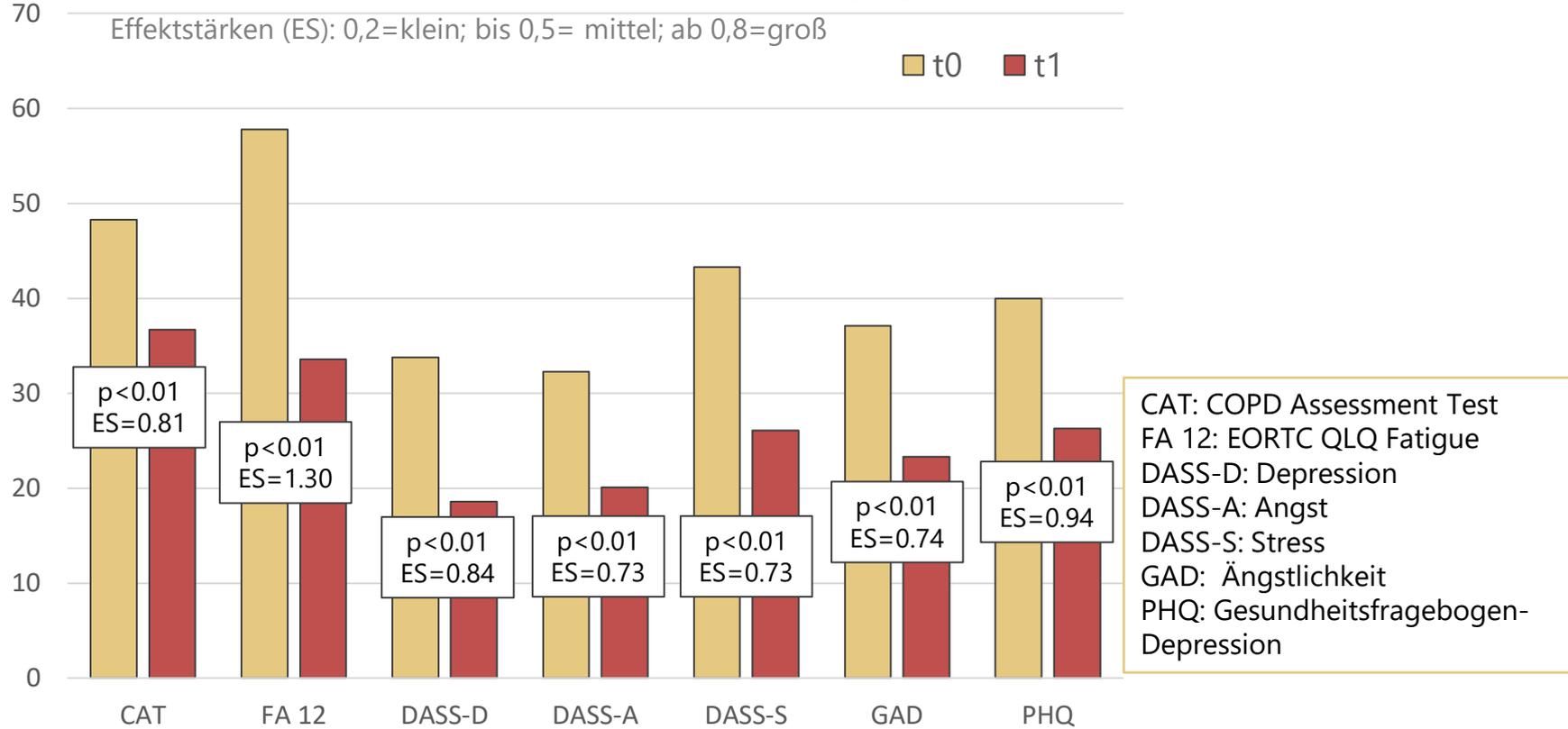


Skalen zur subjektiven Gesundheit



Mittelwerte, auf 100 normiert, hohe Werte=hohe Beeinträchtigung

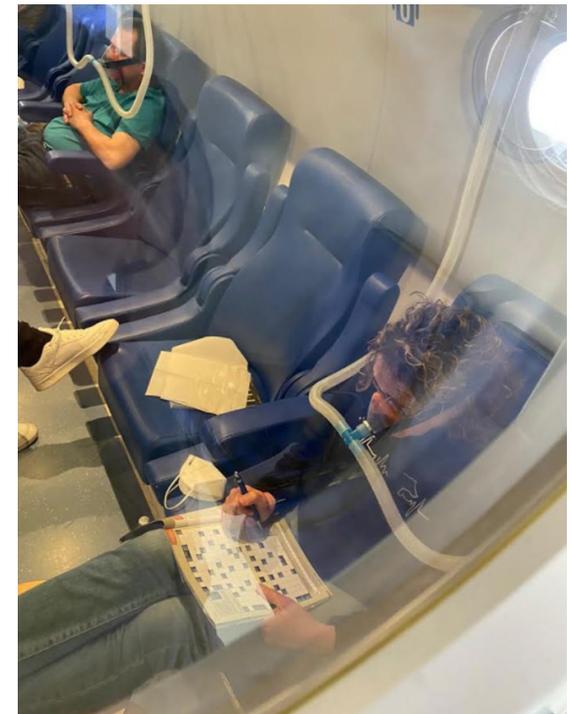
Effektstärken (ES): 0,2=klein; bis 0,5= mittel; ab 0,8=groß



Experimentelle Therapieverfahren



- **Medikamentöse Forschungsansätze**
 - MD-004 eigentlich Epileptikum
 - BC 007 für kardiologische Autoimmunerkrankungen entwickelt
 - AXA 1125 greift in den Mitochondrienstoffwechsel ein
- **Komplementärmedizin**
 - Vitamin D – Haushalt sollte ausgeglichen sein
 - Eisen, Selen, Folsäure, Zink
 - Ernährungsberatung
 - Akupunktur, Osteopathie
- **Hyperbare Sauerstofftherapie – Druckkammer**
 - Problem: durch Entzündung der kleinen Gefäße kommt es zu einer schlechteren Diffusion des O₂
 - Durch Erhöhung des Umgebungsdruck gelangt O₂ leichter in die Zelle
 - Insbesondere wirksam bei kognitiven Beschwerden
- **Plasmapherese**
 - Proteine und auch Autoantikörper werden aus dem Blut entfernt
 - Fette werden eliminiert und die Gerinnungsneigung nimmt ab – Verminderung von Mikrothrombosen



LongCovid – Die neue Volkskrankheit

Sachbuch und Ratgeber nicht nur für Betroffene



C.H.BECK
LITERATUR · SACHBUCH · WISSENSCHAFT

Presse & Lizenzen Foreign Rights Handel

☆ Merkzettel ✉ Newsletter 📞 Kontakt

AUTOR:INNEN BÜCHER EMPFEHLUNGEN

Titel, Autor, ISBN



Startseite > LongCovid



COVER DOWNLOAD

Frommhold, Jördis

LongCovid

DIE NEUE VOLKSKRANKHEIT

LongCovid – die neue Volkskrankheit: Genesen heißt nicht gesund! Auch wenn die Pandemie durch Impfkampagnen weltweit einmal beherrschbar werden sollte, werden dennoch Millionen Menschen nach einer überstandenen Covid-Infektion Gesundheitsschäden davontragen.

Allein in Deutschland, Österreich und der Schweiz bewegt sich die Zahl derer, die langfristig an einer Beeinträchtigung leiden, auf eine halbe Million zu. Die Symptome von LongCovid sind vielfältig. So fühlen sich die Betroffenen bei...

> Teilen

▼ Bibliografie

978-3-406-78356-2

Erscheint am 17. März 2022

Rund 176 S., mit ca. 10 Grafiken

Klappenbroschur

> Bibliografische Reihen

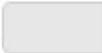
C.H.Beck Paperback

> Schlagwörter

Broschur

14,95 €

KAUFEN



Fachgebiete

Produkte

Verlag

Autoren

Se

zur Übersicht

Jördis Frommhold
Per O. Schüller (Hrsg.)

Post-COVID-Syndrom und Long-COVID

Diagnostik, Therapie und Verlauf

Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft

bald...

Jördis Frommhold (Hrsg.) | Per Otto Schüller (Hrsg.)

Post-COVID-Syndrom und Long-COVID

Diagnostik, Therapie und Verlauf

Print

1. Auflage
Paperback, 165 mm x 240 mm
340 Seiten
60 S/W Abbildungen,
ISBN: 978-3-95466-698-0
erscheint ca. 30. Juli 2022

59.95€ [D]
inkl. 7% MwSt.

in den Warenkorb

Fazit



- **Long Covid** wird zur neuen Volkskrankheit
- **Long Covid** benötigt eine umfangreiche Ausschlussdiagnose
- **Long Covid** hat Forschungsbedarf – Ursache, Medikation, Versorgung, Rehabilitation
- **Long Covid** verdient eine Aufklärungskampagne
- **Long Covid** Anlauf- und Beratungsstellen sind noch nicht ausreichend vorhanden
- **Long Covid** macht Schulung und Verankerung in der Lehre notwendig
- **Long Covid** zwingt uns interdisziplinär und transsektoral zu arbeiten
- **Long Covid** Behandlung kann von digitalen Möglichkeiten profitieren
- **Long Covid** produziert volkswirtschaftliche und gesundheitsökonomische Folgen
- **Long Covid** macht ein gesamtgesellschaftliches Umdenken notwendig

DEUTSCHES
INSTITUT FÜR LONG COVID

STRANDSTRASSE 92 – 18055 ROSTOCK – DR.FROMMHOLD@GMAIL.COM

BETREUUNG UND VERSORGUNG VON LONG COVID – BETROFFENEN

PRÄVENTION

TELEMEDIZINISCHES INSTITUT

AUFKLÄRUNG – WEITERBILDUNG

BERATUNG VON UNTERNEHMEN UND KLINIKEN

ETABLIERUNG VON QUALITÄTSKRITERIEN

ZERTIFIZIERUNG

BERUFLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT



Hybrides Eröffnungssymposium am 01.10.2022 12 Uhr

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



ÄRZTE- & ÄRZTINNENVERBAND
LONG COVID

Dr. med. Jördis Frommhold
Chefärztin der Abteilung für
Atemwegserkrankungen und Allergien
MEDIAN Klinik Heiligendamm

Präsidentin des Ärzte- und Ärztinnenverbandes Long Covid e.V.

[E-Mail: joerdis.frommhold@median-kliniken.de](mailto:joerdis.frommhold@median-kliniken.de)

Tel: 038203 - 44601