

Medienmitteilung

Bern, 29. September 2022

Post-Covid-19-Erkrankung: Mit Hilfe der Physiotherapie zurück in den Alltag

Immer mehr Menschen erkranken an Post-Covid-19. Die Physiotherapie bietet schon jetzt Ansätze, um das Leid der Betroffenen zu lindern und die Rückkehr in den Alltag zu vereinfachen.

Erschöpfung, Hirnnebel, Konzentrationsschwierigkeiten, Schwindel. Dies sind nur einige der Symptome der Post-Covid-19-Erkrankung (vgl. Erklärung untenstehend), die es den Betroffenen oft verunmöglichen, ihren Alltag zu meistern. Noch sind viele offene Fragen. Kein Wunder: die Weltgesundheitsorganisation (WHO) veröffentlichte erst am 6. Oktober 2021 eine erste offizielle klinische Definition. «Daher ist es enorm wichtig, das bestehende Wissen zu sammeln und zu teilen», sagt Mirjam Stauffer, Präsidentin des Schweizerischen Physiotherapie Verbands Physioswiss. Spitäler und Physiotherapiepraxen haben den Handlungsbedarf erkannt und sich vernetzt: Spitäler bringen interessierte Physiotherapeut:innen auf den neusten Evidenzstand und umgekehrt übernehmen diese Verordnungen, die aus den Sprechstunden der Spitäler entstehen. Ein breites Netzwerk an Praxen mit auf Post-Covid spezialisierten Physiotherapeut:innen ist wichtig: «Für viele Betroffene ist allein schon der Weg zur Physiotherapie erschöpfend. Deshalb muss die Physiotherapiepraxis wohnortnah sein», erklärt Joachim Schmidt, Leiter des respiratorischen Schwerpunkts am Institut für Physiotherapie des Inselspitals Bern.

Erfahrungen aus der Atem- und Lungenphysiotherapie

Der Gang in die Physiotherapie ist von Vorteil: Beispiele aus der Praxis zeigen, dass die Physiotherapie helfen kann, den Weg zurück in den Alltag besser zu meistern. Einerseits lassen sich viele Übungen aus der Atem- und Lungenphysiotherapie auch bei Post-Covid-19-Patient:innen anwenden. Andererseits können Physiotherapeut:innen als Coachs agieren und die Betroffenen dabei unterstützen, ihre Grenzen kennenzulernen und die Kräfte entsprechend einzuteilen. «Bewegung im richtigen Mass ist wichtig, damit sich der Erschöpfungszustand nicht weiter verstärkt», stellt Schmidt fest und ergänzt: «Wenn Betroffene die Warnzeichen ihres Körpers verstehen, können sie sogenannte «Crashes» verhindern. Darunter ist eine langanhaltende starke Krankheitsverschlechterung aufgrund bereits geringer körperlicher oder geistiger Belastung oder Aktivität zu verstehen.» Diese Erfahrung hat auch seine Patientin M. G. gemacht:

Beispiel 1: Die eigenen Grenzen kennen

M. G. erkrankte im Februar 2022 an Corona und litt fortan an der Post-Covid-19-Erkrankung. Besonders ausgeprägt ist bei ihr die «Fatigue», eine krankhafte Erschöpfung körperlicher, geistiger und/oder seelischer Art. Dennoch hat sie – mitunter dank der Physiotherapie – Fortschritte erzielt: «Die Crashes sind schwächer geworden, ich muss mich seltener hinlegen und schlafe weniger als am Anfang. Heute weiss ich mehr um meine Stärken und Grenzen. Ich habe mich selbst besser kennengelernt. Ich muss jedoch stets im Voraus planen, um die wenig vorhandene Energie einzuteilen. Nur so ist es mir möglich, Termine wahrzunehmen.» Noch kann sie ihren gewohnten Alltag nicht bestreiten, aber ein Tag gab ihr Mut und Hoffnung: der 2. August 2022. An diesem Tag fühlte sie für wenige Stunden das erste Mal wieder ihre alte Kraft nach der Corona-Erkrankung vor einem halben Jahr.

Beispiel 2: Grand Prix von Bern geschafft

A. K. dagegen hat ihre Physiotherapie bereits Ende Dezember 2021 abgeschlossen. Ein halbes Jahr später überraschte sie Schmidt, ihren ehemaligen Physiotherapeuten, mit einem Foto ihres Namens auf der Rangliste des Grand Prix von Bern. «Als A. K. im Frühling 2021 das erste Mal bei mir in Behandlung im Inselspital war, schaffte sie gerade mal drei Minuten auf dem Fahrrad. Danach mussten wir den Belastungstest abbrechen, weil sie Atemnot hatte», erinnert sich Schmidt. Dank der Physiotherapie normalisierte sich ihr damals knappes Lungenvolumen. Heute kann sie problemlos eine halbe Stunde Fahrradfahren. Nur der Frühdienst und Sprints, um den Bus zu erwischen, bereiten A. K. noch Mühe. Die Pflegefachfrau stellt zufrieden fest: «Heute kann ich nach der Arbeit noch am sozialen Leben teilnehmen und falle nicht mehr direkt erschöpft ins Bett. Und: Meine Lunge fühlt sich an wie vor Corona.»

Jede Geschichte ist individuell

Die Geschichten von M. G. und A. K. sind nur zwei von vielen. Es gibt tausende – und jede ist individuell. «Die Betroffenen sind nicht allein. Die Physiotherapie bietet Möglichkeiten, den Weg zurück in den Alltag zu finden», sagt Stauffer und ergänzt: «Umso wichtiger ist es, den Austausch untereinander und die interprofessionelle Vernetzung voranzutreiben, um so noch mehr Erfahrungen und Evidenz zugunsten der Betroffenen zu gewinnen.»

Was ist die Post-Covid-19-Erkrankung?

Gemäss Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) tritt die Post-Covid-19-Erkrankung bei Personen mit einer wahrscheinlichen oder bestätigten Covid-19-Infektion in der Regel drei Monate nach dem Ausbruch auf. Die Symptome dauern mindestens zwei Monate an und können nicht durch eine andere Diagnose erklärt werden. Die Long-Covid-Erkrankung dagegen bezeichnet Beschwerden, die wenigstens vier Wochen nach der Infektion bestehen. Oftmals werden die beiden Bezeichnungen im Volksmund jedoch synonym verwendet.

Symptome:

- Müdigkeit
- Kurzatmigkeit oder Atembeschwerden
- Gedächtnis-, Konzentrations- oder Schlafprobleme
- Anhaltender Husten

- Schmerzen in der Brust
- Schwierigkeiten beim Sprechen
- Schmerzen in den Muskeln
- Verlust von Geruch oder Geschmack
- Depression oder Angstzustände
- Fieber

Laut der WHO entwickeln etwa 10–20 % der Covid-19-Patient:innen anhaltende Symptome, die auf Post-Covid-19 hindeuten können.

Bild M.G.: Die Fortschritte sind klein, aber spürbar: Physiotherapeut Joachim Schmidt und seine Patientin M. G. beim Krafttraining im Inselspital Bern. (© Physioswiss)

Bild A.K.: A. K. ist heute wieder so leistungsfähig wie vorher. Eine halbe Stunde Fahrradfahren wäre zu Beginn der Physiotherapie nicht möglich gewesen. (© Physioswiss)

Kontakt

Osman Bešić, Geschäftsführer Physioswiss
osman.besic@physioswiss.ch, 079 277 84 85

Über Physioswiss

Physiotherapie erhöht die Lebensqualität von Menschen und bezweckt die Behebung von körperlichen Funktionsstörungen und Schmerzen. Sie kommt zur Anwendung in der Therapie, der Rehabilitation, der Prävention, in der Gesundheitsförderung und der Palliativbehandlung.

Der Schweizer Physiotherapie Verband **Physioswiss** vertritt die Interessen von rund 10'000 Mitgliedern. Für die Menschen in der Schweiz gestaltet der Verband gemeinsam mit 16 Kantonal- und Regionalverbänden die Zukunft des Gesundheitswesens mit.