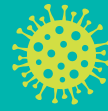


Rehabilitation und long COVID



World
PT Day
2021

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.

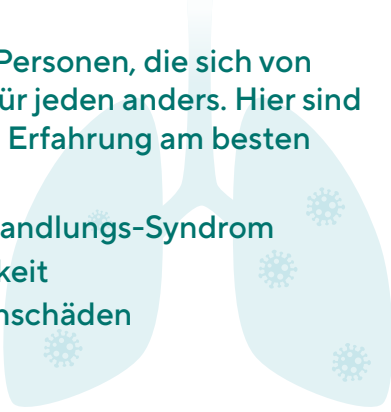
Die Rehabilitation bei Long COVID muss individuell zugeschnitten sein, je nach Symptomen, Zielen und Vorlieben der Betroffenen.



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



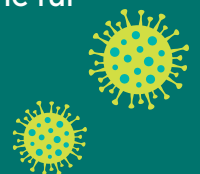
Herzklopfen/Herzstolpern



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.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday