



Konzept Long Covid/ Post-COVID-19-Syndrom (ICD 10: U09.9) – Therapiekonzept der Eltern-Kind-Fachklinik Seefrieden in Dahme

Long Covid, Post COVID-19-Syndrom - was ist das?

Bei „Long Covid“ bestehen mehr als vier Wochen nach Infektion oder Erkrankung Symptome, beim „Post-COVID-19-Syndrom“ sind jenseits von 12 Wochen noch Symptome oder Gesundheitsstörungen vorhanden oder treten neu auf, die anderweitig nicht erklärt werden können.

Laut einer chinesischen Studie¹, die in der renommierten medizinischen Fachzeitschrift „The Lancet“ veröffentlicht wurde, hatte jeder zweite Patient*in 12 Monate nach der Infektion noch mindestens ein verbliebenes Symptom.

Die Angaben zur Häufigkeit des Auftretens der unspezifischen Symptome variieren je nach Studie stark zwischen 2 und 50 Prozent, Frauen sind offenbar häufiger, Kinder seltener betroffen. ^(1; 2)

Betroffen sind auch Patienten mit milden Verläufen der Covid-Infektion. Zusammengefasst ähneln die Symptome und Symptomkomplexe dem chronischen Fatigue-Syndrom, das z.B. auch bei anderen, teilweise schweren Erkrankungen auftritt. Es wird hinsichtlich dessen Ursachen von fehlgeleiteten körpereigenen Abwehrreaktionen ausgegangen (Autoimmunprozesse). Bisher ist unklar, ob Impfungen das Risiko für Long-Covid reduzieren. Bei den typischen Symptomen handelt es sich u.a. um:

- Erschöpfung
- Muskelschwäche
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Schmerzen am Bewegungsapparat
- Luftnot
- Konzentrationsstörungen
- Schwindel
- Depression
- Angst
- Geschmacks- und Geruchsverlust

Unsere exponierte Lage direkt an der Ostseeküste und das medizinische/therapeutische Setting bieten beste Voraussetzungen, um bei der Regeneration und Genesung von Patienten*innen mit Long Covid oder Post-COVID-19-Syndrom mitzuwirken. Das im Konzept aufgelistete, multimodale Therapieprogramm beinhaltet größtenteils als symptomübergreifend zu betrachtende Elemente, die auch in anderen Bereichen positive Effekte erzielen.

(1) Lixue Huang, MD et al: 1-year outcomes in hospital survivors with COVID-19: a longitudinal cohort study

(2) Erika Molteni, PhD et al: Illness duration and symptom profile in symptomatic UK school-aged children tested for SARS-CoV-2



Fatigue	Ausbau von Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge (Aktivitätsmanagement)**, Mind-Body-Verfahren*, moderates Walking, Lichttherapie, Massagen, Rosmarin-Bäder
Muskelschwäche	Rückenschule, Wassergymnastik, moderates Walking, Einzelphysiotherapie
Schmerzen am Bewegungsapparat	Rückenschule, Wassergymnastik, Osteopathie**, Einzelphysiotherapie, Yoga, Heublume-Solebäder
Kopfschmerzen	Lymphdrainage für den Kopf, Osteopathie**, Lockerung der Schulter- Nackenmuskulatur durch Wärme, Massage, Rückenschule
Dyspnoe (Luftnot)	Atemgruppe, Vermittlung von Atemtechniken, therapeutisches Bogenschießen (geplant ab Frühjahr 22), Einzel-Physiotherapie (Behandlung Thorax/ Zwerchfell, Atemgymnastik), Aktivitätsmanagement**
Schlafstörungen	Informationen Schlafhygiene**, Mind-Body-Verfahren*, Fichtennadelbäder
Konzentrationsstörungen, Schwindel	Fokussierungsübungen, Meditation, therapeutisches Bogenschießen (geplant ab Frühjahr 22), Melissenbäder
Depression	Selbstregulationsübungen, Einzel- und Gruppengespräche, Stärkung des Selbstwirksamkeitserlebens, Eltern-Kind-Erleben, Lichttherapie
Angst	Selbstregulationsübungen, therapeutische Gespräche, Entspannungstechniken, Erarbeiten von Coping-Strategien (Stress-Regulations-Kompetenzen erweitern, Bewältigungsstrategien erlernen)
Geschmacks- und Geruchverlust	Initiieren und Anleiten zum Geruchstraining, welches i.d.R. die Dauer des Aufenthaltes übersteigt**

Nicht gekennzeichnete Anwendungen finden, je nach Verordnung, die sich aus der Aufnahmeuntersuchung ergibt, 1-2 x pro Woche statt

*Mind-Body-Verfahren: Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Yoga, PMR, Qi-Gong

** Diese Anwendungen finden im Rahmen des Aufenthaltes einmalig statt



Ziele des Konzeptes der dreiwöchigen Kurmaßnahme:

- positiver Einfluss auf die Funktionseinschränkungen von Organsystemen und Bewegungsapparat
- Besserung der Homöostase
- Allgemeine Kräftigung
- Stimmungsaufhellung
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Psychosoziale Stabilisierung
- Abbau von Ängsten
- Umgang mit Symptomen vermitteln
- Infos für zu Hause/ Alltagsbewältigung
- Fokus auf Stärkung der Mutter-/ Vater- Kind-Beziehung

Darüber hinaus werden die individuellen Ziele in der ärztlichen Aufnahmeuntersuchung erfragt.

Ziel des Konzeptes ist eine Spezialisierung im Präventionsbereich, also eine Fokussierung im Rahmen einer Vorsorgemaßnahme, durch die eine Rehamaßnahme oder ambulante Therapie keinesfalls ersetzt werden können. Die Maßnahme ist vielmehr als in den Kontext des Gesamtbehandlungskonzeptes eingebettet zu betrachten, durch die eine Stärkung respektive Erholung im Familienverband erreicht werden kann.