

# Rehabilitation nach COVID-19

## Genesen, aber lange noch nicht gesund

Immer mehr Menschen berichten, dass sie nach einer Covid-19-Infektion unter Spätfolgen leiden. Auch Wochen und Monate nach der Infektion können Symptome auftreten und die Genesungszeit verlängern.

Studien belegen, dass rund Dreiviertel der Post-Covid-19-Patienten längerfristig Beeinträchtigungen aufweisen.

Häufige Beschwerden sind: vorzeitige Ermüdbarkeit (Fatigue), Muskelschwäche, Einschränkungen der Beweglichkeit und körperlichen Leistungsfähigkeit, Langzeitfolgen der Beatmung, Atemnot und Husten, Sauerstoffbedürftigkeit, Verlust des Geruchs- und Geschmackssinnes, psychische Probleme wie Angst, depressive Stimmung, psychosomatische Beschwerden, Schlafstörungen, Gedächtnisprobleme, Konzentrationsstörungen, Wortfindungsstörungen etc.

Die körperliche Leistungsfähigkeit und Lebensqualität der Betroffenen wird stark beeinträchtigt.

Im Mittelbayerischen Rehabilitationszentrum mit den Fachbereichen Orthopädie, Neurologie und Geriatrie führen wir auch bei Patienten mit Post-Covid Symptomen Anschlussheilbehandlungen und Rehabilitationsbehandlungen durch.

Bei uns steht bei der Behandlung von COVID-19-Erkrankungen der Teamgedanke im Vordergrund des therapeutischen Prozesses. Behandlungen werden in einem interdisziplinären Ansatz auf die individuelle Problematik des Patienten abgestimmt, dabei wird durch regelmäßige, patientenbezogene Teambesprechungen die Effektivität der Zusammenarbeit der einzelnen therapeutischen Abteilungen und des Pflegeteams gesichert.

Den Schwerpunkt unserer Behandlung legen wir dabei auf die körperlichen, psychischen und auch sozialen Auswirkungen der Erkrankung.

### Körperliche Auswirkungen:

- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Abgeschlagenheit
- Ateminsuffizienz
- Kurzatmigkeit
- Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen

### Psychische Auswirkungen:

- Depressivität
- Angst
- Neuropsychologische Beeinträchtigungen, z. B. des Gedächtnisses, der Aufmerksamkeit, psychomotorische Verlangsamung

## Soziale Auswirkungen:

Mit sozialdienstlicher Unterstützung nehmen wir, falls nötig, schon während des Klinikaufenthaltes mit dem Arbeitgeber des Patienten Kontakt auf.

Dadurch ergeben sich für den Betroffenen und seine Familie Perspektiven und Hilfestellungen, sein Leben mit den Folgen der COVID-Erkrankung besser zu gestalten.

Ebenso ist es für die Betroffenen wertvoll, sich im Rahmen der rehabilitativen Behandlung auch mit anderen von Post Covid Syndrom betroffenen Patienten auszutauschen.

## Unser individuell abgestimmtes Behandlungskonzept umfasst:

- ärztliche Betreuung mit regelmäßigen Untersuchungen
- Anpassung der medikamentösen Therapie in Absprache mit den vorbehandelnden Ärzten, laborklinische Kontrolluntersuchungen
- internistische Diagnostik
- Behandlung vorhandener Defizite mit
  - Physiotherapie
  - Medizinischer Trainingstherapie
  - Ergotherapie
  - Logopädie
- bei neuropsychologischen Defiziten führen wir eine umfassende Diagnostik durch und stellen differenzierte kognitive gruppen- und einzeltherapeutische Angebote zur Verfügung, z. B. bei Gedächtnis- und Konzentrationsbeeinträchtigungen, auch zum Abbau von Verunsicherung und Angst erfolgt eine psychologische Betreuung
- sozialmedizinische Beratung, z. B. zu rechtlichen Belangen im Zusammenhang mit der Erkrankung

## Rehabilitationsziele

- Reduzierung von körperlichen Krankheitssymptomen
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Kraft und Ausdauer
- Verbesserung der psychischen (z.B. Depression) und neuropsychologischen (z.B. Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen) Symptome

Außerdem helfen wir bei der Klärung sozialmedizinischer Fragestellungen bei beruflichen oder privaten Problemlagen.

*Ihre Lebensqualität zu verbessern  
und Ihnen zu helfen,  
auf den Alltag  
vorbereitet zu sein:  
Das ist das Ziel, das wir gemeinsam  
mit Ihnen erreichen wollen.*

## Indikation für eine Post-COVID-Rehabilitation

- Weiter bestehende Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Eingeschränkte Teilhabe durch Covid-19 assoziierte psychische Störungen wie Erschöpfungsdepression, Angststörung sowie posttraumatische Störung
- Rehabilitationsfähigkeit (mehrmals täglich aktive Belastung von mind. 20 Minuten möglich)