



INDIVIDUELL BETREUTES BEWEGUNGSANGEBOT WAS TUN BEI LONG-/POST COVID?

Die COVID-19-Infektionszahlen sind rückläufig, doch an einem nicht unerheblichen Teil der Infizierten ist die Pandemie nicht folgenlos vorbeigegangen. Sie leiden noch tagtäglich unter den Nachwirkungen der Infektion. Beim Bremer HC finden Long-/Post-COVID-Patienten ein sowohl professionell als auch individuell betreutes Bewegungsangebot zur Linderung ihrer Beschwerden.

» Anzahl Betroffener unklar

Die Häufigkeit von Long/Post COVID kann nach Aussage des RKI noch nicht verlässlich geschätzt werden. Je nach Datenbasis, Falldefinition und Studienmethodik

(wie z.B. der Dauer der Nachbeobachtungszeit, der Anzahl der erfassten Symptome und Gesundheitsprobleme oder dem Vorhandensein einer Kontrollgruppe) kommen unterschiedliche Studien zu sehr unterschiedlichen Schätzungen. So variierte der Anteil von Long COVID in Studien mit Erwachsenen ohne Hospitalisierung zwischen 7,5 % und 41 %.

» Vielseitige Symptome

Die Probleme der Betroffenen sind vielfältig und umfassen unter anderem kognitive, neurologische, pneumologische, kardiologische und psychosomatische Störungen. „Sehr häufig klagen Betroffene nach einer durchgemachten COVID-19-Infektion über eine unspezifische Wahr-



Sportmediziner und Internist Dr. Horst Elbrecht und die erfahrene Reha-Übungsleiterin Ute Dreimann betreuen das neue Bewegungsangebot für Long-/Post-Covid-Patienten.

nehmung einer Leistungsminderung und Herz-Kreislauf-Beschwerden, aber auch Luftnot unter Belastung und Fatigue“, erklärt der Initiator des Kurses und erfahrene Internist Dr. Horst Elbrecht.

INFO

Laut Robert-Koch-Institut (RKI) wird Long COVID definiert als gesundheitliche Beschwerden, die nach der akuten Corona-Erkrankung mehr als vier Wochen fortbestehen oder neu auftreten und keine andere, erkennbare Ursache haben.

Das Post-COVID-Syndrom umfasst Beschwerden, die mehr als 12 Wochen nach Beginn der Infektion bestehen und nicht anderweitig erklärt werden können.

Wie entsteht Long-/Post COVID?

„In der Wissenschaft existieren zurzeit vier Hypothesen dazu, wie ein Long-/Post-COVID-Syndrom entsteht“, erklärt Dr. Elbrecht:

Hypothese 1: Das SARS-CoV-2-Virus verbleibt (ähnlich wie andere Viren) latent im Körper und sorgt so für eine chronische Entzündung.

Hypothese 2: Das SARS-CoV-2-Virus löst eine Autoimmunreaktion aus: Unser Immunsystem wird zu Fehlern stimuliert und bekämpft auch eigene Körperstrukturen.

Hypothese 3: Das SARS-CoV-2-Virus löst Mikrobiom-Veränderungen im Darm aus und reaktiviert latent vorhandene andere Viren, vor allem Herpes-Viren.

Hypothese 4: Die akute COVID-19-Erkrankung selbst hat bereits Schäden in Geweben und Organen angerichtet, die zur Symptomatik beitragen.

» Hilfsangebote fehlen

Doch obwohl eine erhebliche Anzahl Betroffener mit einem hohen Leidensdruck vorhanden ist, fehlt es bisher an breitflächigen Hilfsangeboten. „Standardisierte Therapie-Ansätze werden zwar vielerorts erarbeitet, evaluierte Ergebnisse werden jedoch erst in Monaten erwartet“, erklärt Dr. Elbrecht die aktuelle Situation. „Für die aktuell Betroffenen fehlt es an Hilfsangeboten!“

» Linderung durch Bewegung

Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem und kann vor schweren Verläufen einer COVID-19-Infektion schützen. Darüber hinaus zeigen Studien, dass körperliche Aktivität ein wichtiger Bestandteil der therapeutischen und rehabilitativen Maßnahmen nach einer COVID-19-Infektion darstellt.

„Trotz der individuell sehr unterschiedlichen Symptom-Konstellationen verspricht man sich in der Reha-Medizin am ehesten erfolgreiche Effekte durch bewegungstherapeutische Strategien“, weiß auch der erfahrene Mediziner. Hierfür scheinen die Entzündungshemmung und die Stimulierung des Immunsystems, mit der jede Form der Muskelaktivität verbunden ist, verantwortlich zu sein. „Dabei muss man für die Post-/Long-COVID-Patienten keine völlig neuen Lösungen suchen, sondern kann effektive Hilfe durch das übung-

therapeutische Handwerkszeug der seit vielen Jahren bewährten Herz- und Lungensportgruppen erwarten.“

» Individuelle Betreuung

Beim Bremer Hockey-Club am Heinrich-Baden-Weg versucht man nun, die noch bestehende Versorgungslücke für diese Zielgruppe schließen zu helfen und bietet seit Januar ein Bewegungsangebot für Long-/Post-COVID-Patienten an. Bei ständiger Anwesenheit des Sportmediziners Dr. Horst Elbrecht werden hier von der erfahrenen Reha-Übungsleiterin Ute Dreimann intervall-orientierte gymnastische, Ausdauer- und Kraftübungs-Module unter strenger Protokollierung der Vital-Parameter durchgeführt (Puls, Blutdruck, Atemfrequenz, O₂-Sättigung, EKG, Belastungsteste). „Jeder Patient bekommt bei uns seinen individuellen medizinischen Steckbrief, der über den Verlauf Auskunft gibt und jederzeit mit dem Hausarzt ausgetauscht werden kann“, beschreibt Dr. Elbrecht die individuelle Betreuung während des Kurses.

» Training von Herz und Lunge

Ziel des Kurses ist es, die Sauerstoffversorgung des Körpers zu verbessern und Herz und Lunge unter Berücksichtigung der individuellen Möglichkeiten zu trainieren. „Bekanntlich sind ja auch Herz und Lungen Organe, die man begrenzt trainie-



Dr. Elbrecht und Ute Dreimann bei der Blutdruckmessung und Dokumentation auf dem Patienten-Steckbrief.

ren kann, wobei wir hier ein etwas komplexeres Training vor uns haben als etwa beim Krafttraining von peripheren Muskeln“, erklärt Dr. Elbrecht. Denn begrenzt sei auch das Herz vergleichbar mit einem Muskel wie dem Bizeps-Muskel und könne durch Beanspruchung seine Funktion verbessern. „Der Herzmuskel kann sich kräftigen – oder nach Erkrankung erholen.“

Ergänzt werden die gymnastischen und Ausdauer-Übungen beim BHC durch Kraft-Training mit Kleingeräten. „Hierdurch verspricht man sich ebenfalls positive Effekte, weil hiermit auch die Sauerstoff-Aufnahme der Muskulatur verbessert wird – man spricht hier von einer Ökonomisierung der Energiebereitstellung in der Körperperipherie.“

Text: Anne Günter
Fotos: Axel Kaste/ Bremer Hockey-Club

DER KURS

Bewegungstherapie für Long-/Post-COVID-Patienten im BHC

Termin
Donnerstag 11.00 – 12.00 Uhr

Kursdauer
mind. 10 Stunden, kann aber beliebig verlängert werden

Offener Kurs
ein Hinzustoßen ist jederzeit möglich

Kosten
150 Euro / Zehnerblock

Anmeldung
info@bremerhockeyclub.de oder telefonisch unter 0421-230800