



**ViCoReK**  
NIEDERSACHSEN

**MHH**

Medizinische Hochschule  
Hannover



Post-COVID-Symptomatiken

**Physiotherapeutische  
Unterstützung**


# DAS POST-COVID-SYNDROM

Das Post-COVID-Syndrom kann langfristig gesundheitliche Probleme mit sehr vielfältigen Symptomen verursachen. Die häufigsten Symptome sind:

- Extreme Erschöpfung
- Symptomverschlimmerung nach Anstrengung PEM (Post-Exertional Malaise)
- Kurzatmigkeit
- Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme (sog. Brainfog)

Wichtig ist bei extremer Erschöpfung, dass Sie Pausen machen und nicht erst dann, wenn Sie Symptome spüren. Pausieren heißt zur Ruhe kommen: kein Handy, kein Fernsehen und auch keine Unterhaltung über Radio, Fernsehen oder Besuch. Entspannungstechniken oder Meditation sind dagegen sehr zu empfehlen. Hilfreich sind auch Schlafmaske, Sonnenbrille und Isolationskopfhörer.

Alle Alltagsaktivitäten sollten Sie an Ihre aktuelle Situation anpassen, um die Auslöser Ihrer Symptome zu steuern und langfristig kontrollieren zu können.

A photograph of a man with a beard and short hair, wearing a light grey t-shirt and shorts, sitting in a meditative pose on a dark mat on a wooden floor. He has his eyes closed and a calm expression. In the background, there is a window with a view of a city and a piece of art on the wall.

**Meditation  
statt Smartphone:**

BEWUSSTES  
ABSCHALTEN IST SEHR  
WICHTIG BEI  
ERSCHÖPFUNG.

# 1. DIE PACING-STRATEGIE

Eine wichtige Strategie ist das Pacing. Hierbei führen Sie weniger Aktivitäten aus, als Ihnen Energie zu Verfügung steht. Sie sollten immer darauf achten, das am Ende einer Aktivität/ Übung noch etwas Energie übrig ist. Beim Pacing hilft Ihnen z.B. ein Aktivitätstagebuch, um besser zu erkennen, wann und wobei Symptome auftreten.

Setzen Sie sich Prioritäten bei den täglichen und wöchentlichen Aufgaben, die erledigt werden müssen. Folgende Beispiele zeigen, wie Sie Ihre Aktivitäten erleichtern können:

- Nutzen Sie den Aufzug statt der Treppe
- Im Sitzen statt im Stehen Sachen erledigen
- Für Einkäufe einen Trolley benutzen
- Kleine, kürzere Aufgaben durchführen und immer wieder Pausen einplanen
- Gibt es jemanden in der Familie oder Freunde, die Dinge für mich erledigen können?

## Strategien, um Ihre Energien zu sparen:

1. Prioritäten setzen
2. Planen (nicht alles auf einmal)
3. Delegieren
4. Verändern
5. Hinhören
6. Abbrechen



«Pacing»  
bedeutet soviel wie:

ACHTSAMES  
ENERGIE-  
MANAGEMENT

## Vorrangiges Ziel: Überlastung vermeiden.

Bei Besserung der Symptomlast, kann eine vorsichtige körperliche Aktivierung aufgebaut werden. Wenn die Belastungssymptome anhalten oder zunehmen, müssen die Bewegungseinheiten niedriger dosiert werden.



## 2. ATMEN / ÜBUNGEN

Atemübungen können Ihnen dabei helfen, die Zwerchfellfunktion wiederherzustellen, somit die Lungenkapazität zu verbessern und Atemnot und Hustenreiz zu reduzieren. Zusätzlich helfen Ihnen die Atemübungen mit Angst und Stress besser umzugehen. Auch bei Schlafstörung kann eine ruhige Atmung den Schlaf verbessern.

### **Sie können die nachfolgenden Übungen wie folgt durchführen:**

- in Rückenlage mit aufgestellten Beinen
- im Sitz an der Bettkante oder einem Stuhl in aufrechter Oberkörperposition
- im Stand

- 1.** Hauchen Sie tief durch den Mund ein und hauchen in drei Atemzügen durch den Mund aus (evtl. gegen einen Spiegel).
- 2.** Oder hauchen Sie tief durch den Mund ein und atmen mit einem langsamen Atemzug durch leicht geöffnete Lippen (Lippenbremse) aus.
- 3.** Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch oder seitlich daneben. Atmen Sie sanft durch die Nase ein, dabei hebt sich Ihr Bauch zu Ihren Händen. Dann atmen Sie durch die Lippenbremse langsam wieder aus und der Bauch senkt sich (Kontaktatmung) **Wichtig: Nicht pressen!** Sie können für die Ausatmung auch einen Trinkhalm als Hilfsmittel benutzen.
- 4.** Schnüffelndes Einatmen: Dreimal kräftig durch die Nase einatmen und dann langsam durch den Mund mit der Lippenbremse ausatmen. (Dabei wird weniger Luft eingeatmet und die Ausatmung verbessert).
- 5.** Im Sitz mit aufgerichteter Wirbelsäule einatmen, dann in runder Rückenposition ausatmen. (Diese Übung ist gut bei Problemen mit dem Zwerchfell und bei COPD).

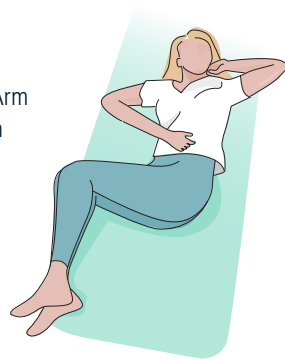
### 3. ATMEN / TIPPS

#### Körperpositionen die Ihnen helfen besser zu Atmen:

→ **Kutschersitz:** Die Arme werden im Sitzen auf den Knien abgelegt. Durch die Nase einatmen und mit drei kräftigen Atemstößen durch den Mund ausatmen/ -hauchen.

→ **Drehdehnlagerung:**

1. Legen Sie sich auf eine Seite. Den oberliegenden Arm zum Kopf legen. Den Oberkörper dann nach hinten zur Unterlage drehen.
2. Nun die Hand des untenliegenden Armes auf den Bauch legen.
3. Versuchen Sie tief in den Bauch ein- und auszuatmen.



→ **Bei Hustenreiz hilft Ihnen vielleicht, das Husten gegen einen Widerstand:** Ein Taschentuch dicht gegen den Mund halten und gegen diesen Widerstand husten (Taschentuch aus hygienischen Gründen danach entsorgen).

→ **Lippenbremse:** Wichtig ist, dass Sie vermehrt auf Ihre Ausatmung über die dosierte Lippenbremse achten. Vor allem im Alltag wo man häufig, bei leicht erschwerten Tätigkeiten (heben, tragen, bücken, aufstehen...), eher die Luft anhalten würde.