

PRESSEMITTEILUNG

Studie zu Reha bei Long/Post COVID zeigt Risiken für Betroffene

Berlin, Idstein 18.06.2024 – Die Ergebnisse eines Kooperationsprojekts der Betroffeneninitiative Long COVID Deutschland (LCD) und der Hochschule Fresenius in Idstein sind aktuell in der Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen veröffentlicht. In der Studie wurden 733 Long COVID-Betroffene zu ihren Erfahrungen mit stationärer Rehabilitation befragt. 50% der Teilnehmenden gaben an, dass sich ihr Gesundheitszustand 4 Wochen nach der Rehabilitation, im Vergleich zu vorher, verschlechtert hat. Die Analyse erklärt die Gründe.

Etwa 10% aller SARS-CoV-2-Infizierten berichten über anhaltende Gesundheitsprobleme. Neben einer Vielzahl von Symptomen, die sämtliche Organsysteme der Körpers betreffen können, leiden geschätzt 50-80% aller Betroffenen unter einer Post-exertionellen Malaise (PEM), d.h. einer Verschlimmerung ihrer Symptome nach (bereits leichter) Anstrengung (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9844405>; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36911963>). Bleiben Einschränkungen der Teilhabe bestehen, insbesondere der Arbeitsfähigkeit, wird oftmals eine stationäre medizinische Rehabilitation eingeleitet. Etwa 70.000 Betroffene haben bis Ende 2022 eine entsprechende Maßnahme durchlaufen.

Im Januar/Februar 2023 führte LCD eine Online-Befragung zu Erfahrungen mit stationärer Rehabilitation bei Long COVID durch. Da knapp 50% der Teilnehmenden angaben, dass sich ihr Gesundheitszustand infolge der Rehabilitation verschlechtert hatte, lag das Ziel der vorliegenden Analyse (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1865921724000928>) darin, die Ursachen dafür aus Sicht der Befragten zu verstehen. Hierzu wurden, in Kooperation mit der Hochschule Fresenius, primär offen formulierte Antworten zur Bewertung der Maßnahmen systematisch analysiert.

Die Teilnehmenden gaben an, dass bis Ende 2022 in der Mehrzahl der 152 Rehakliniken, in denen die Maßnahmen stattfanden, Ausdauer- und Krafttraining zur Verbesserung der Long COVID-Beschwerden angeboten wurden. Nach Angaben der Befragten führten, beim Vorliegen einer PEM, körperliches Training sowie ein zu voller und unflexibler Behandlungsplan zu vorübergehenden oder bleibenden Verschlechterungen ihres Gesundheitszustandes. Teilweise kam es bereits infolge der Bewältigung von Laufwegen innerhalb der Klinik oder durch Lärm, zum Beispiel in Speisesälen, zu einer Überlastung. Laut der Teilnehmenden fehlte den meisten Akteuren aufseiten der Leistungsträger und -erbringer grundlegendes Wissen über die Erkrankung:

„Damals litt ich an PEM, was ich nicht wusste. Von Ärzten in der Reha wurde ziemlich schnell zu mir gesagt, dass meine Psyche schuld sei! Das führte dazu, dass ich mich nur noch mehr angestrengt habe. Heute bin ich bettlägerig. Vielleicht hätte das verhindert werden können.“

Als hilfreich wurden der Austausch mit Mitbetroffenen und z.B. physikalische Entspannungs- oder Atemtherapien genannt, sowie Einheiten zur Einhaltung individueller Belastungsgrenzen (Pacing) und zur Unterstützung der Krankheitsbewältigung.

„Am wichtigsten und hilfreichsten war, zu lernen den Ist-Zustand zu akzeptieren und möglichst gut mit der Krankheit umzugehen (Pacing).“

Die wichtigsten Anliegen waren, dass die Erkrankung als schwerwiegende somatische Systemerkrankung anerkannt und ernst genommen wird, und dass Reha-Maßnahmen an die individuellen Leistungsgrenzen der Erkrankten angepasst werden. Weitere Wünsche waren die Unterstützung bei sozialrechtlichen Anforderungen und der Alltagsbewältigung, die aufgrund der Krankheitsfolgen häufig erheblich beeinträchtigt ist.

„Wir hoffen, dass die Ergebnisse hilfreiche Informationen liefern, die dazu beitragen, dass Rehabilitationsmaßnahmen für Long COVID-Betroffene, die unter einer PEM leiden, sicher und zielführend sind.“ sagt Prof. Dr. Sabine Hammer (Hochschule Fresenius Idstein), unter deren Leitung die Datenauswertung vorgenommen wurde.

Anni Conrad von LCD bedankt sich bei den Mitgliedern für das Engagement in der Projektplanung, Datenerhebung und Auswertung. „Ganz besonderer Dank geht an die vielen Long COVID-Betroffenen, die bereit waren, an der Befragung teilzunehmen.“

Link zur Studie: [https://www.zefq-journal.com/article/S1865-9217\(24\)00092-8/fulltext](https://www.zefq-journal.com/article/S1865-9217(24)00092-8/fulltext)

Kontakt

Anni Conrad, Long COVID Deutschland (LCD)
anfragen@longcoviddeutschland.org

Prof. Dr. Sabine Hammer, Hochschule Fresenius
sabine.hammer@hs-fresenius.de

Long COVID Deutschland (LCD)

Long COVID Deutschland (LCD) ist eine bundesweite, private Initiative von Long/Post-COVID-Betroffenen. Seit Mai 2020 setzt sich LCD ehrenamtlich für Aufklärung, Versorgung und die Erforschung der Langzeitfolgen von COVID-19 ein. LCD vereint dabei gelebte Krankheitserfahrung mit medizinisch-wissenschaftlicher Expertise. Viele der Mitglieder des LCD-Teams haben einen beruflichen Hintergrund in den Bereichen Medizin, Pflege und Forschung. LCD ist Mitautorin von AWMF-Leitlinien zu COVID-19 und Long/Post-COVID und agiert als Patient*innenvertretung im Netzwerk Universitätsmedizin (NUM), Nationalen Pandemie Kohorten Netz (NAPKON) und der Nationalen Klinischen Studiengruppe (NKSG). LCD berät zudem Universitätskliniken, Forschungsinstitute und Versorgungsnetzwerke in diversen Bundesländern zu Long/Post-COVID. Darüber hinaus betreut die Initiative eine Online-Selbsthilfegruppe mit mehr als 10.000 Long/Post-COVID-Betroffenen.

Weitere Informationen zur Arbeit von LCD finden sich unter www.longcoviddeutschland.org.