

Rehabilitation beim Post-COVID-Syndrom effektiv

Mehr als 80 Prozent der Betroffenen, die unter einem Post-COVID-Syndrom leiden, profitieren körperlich oder seelisch deutlich von einer stationären Rehabilitation. Das ist das Ergebnis einer neuen Pilotstudie, über welche die Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM) am 20. Juni 2023 berichtete.

In der Studie wurden die Effekte einer fünfwöchigen, stationären Rehabilitation auf 50 psychokardiologische Patienten, 49 psychosomatische Patienten und 52 Post-COVID-Patienten verglichen. Die Post-COVID-Betroffenen litten seit ihrer Infektion länger als drei Monate unter Beschwerden wie Fatigue, Luftnot, Konzentrationsstörungen, diffusen Schmerzen, Schwindel und Kopfschmerz. Ihr Durchschnittsalter betrug 51 Jahre, 76 Prozent waren Frauen, knapp 50 Prozent hatten einen höheren Bildungsabschluss. Die Hälfte gab an, schon vor der Infektion angeschlagen gewesen zu sein; die andere Hälfte fühlte sich vor COVID-19 topfit.

„Es handelte sich insgesamt um typische Post-COVID-Betroffene mittleren Schweregrads, von denen es einige Hunderttausend geben dürfte“, erläuterte Studienleiter Prof. Dr. Volker Köllner, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Abteilung Psychosomatik am Reha-Zentrum Seehof in Teltow und Leiter der Forschungsgruppe Psychosomatische Rehabilitation an der Charité – Universitätsmedizin Berlin. „Die Betroffenen sind schnell erschöpft, und zwei Drittel litten unter starken Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen.“ Die Mehrzahl der Post-COVID-Patienten war arbeitsunfähig, 43 Prozent sogar länger als sechs Monate.

Die Post-COVID-Rehabilitation fand zum Jahreswechsel 2021/2022 statt und basierte auf einem neuen, multimodalen Konzept, dessen Bestandteile auch in der Leitlinie zur Behandlung von Long-/Post-COVID enthalten sind. Zu den Modulen gehörten ein individuell angepasstes Bewegungstraining, Atemtherapie, Information und Aufklärung, Achtsamkeitsübungen, kognitives Training, Yoga oder Qi Gong sowie psychotherapeutische Einzel- und Gruppen-Gespräche.

„Insgesamt schlug die Reha bei Post-COVID-Betroffenen sogar etwas besser an als bei psychokardiologischen oder psychosomatischen Patienten“, so Köllner. „Am Ende der Reha zeigten sich mittlere bis hohe Effektstärken hinsichtlich Körperbeschwerden, Aktivität und Teilhabe, Depressivität, Ängsten und der körperlichen Fitness. Die Effekte lagen teilweise sogar etwas höher als in der gut bewährten psychosomatischen und psychokardiologischen Rehabilitation.“

Besonders stark waren die positiven Effekte bei der Depression; bei der Entlassung lag sie knapp unter der Schwelle zur leichten Depression. Zudem waren die Effektstärken in Hinsicht auf Bewegungsaktivität und Teilhabe sehr hoch. Dementsprechend konnten 47 Prozent der Rehabilitanden direkt nach der Rehabilitation an ihren Arbeitsplatz zurückkehren, teilweise mithilfe einer stufenweisen Wiedereingliederung.

Dass eine Rehabilitation für Post-COVID-Patienten zu anstrengend sein könnte, diese These sieht der Teltower Reha-Spezialist entkräftet. „Etwa 80 Prozent haben sich verbessert, einige haben nicht profitiert, aber niemand hat sich verschlechtert“, berichtete Köllner. Wichtig sei, das Bewegungsprogramm individuell zuzuschneiden.