Studie über die Wirksamkeit von neuromuskulärem Training bei Patienten mit Post-COVID assoziierter Müdigkeit

Zahlreiche Betroffene
Im Zuge der SARS-CoV-2-Pandemie haben sich weltweit Millionen von Menschen infiziert. Nach aktuellen Schätzungen treten bei etwa 10 % der Infizierten Langzeitbeschwerden auf, die über Wochen bis Monate andauern können und häufig als "Long-Covid"- oder "Post-Covid“-Syndrom bezeichnet werden. Von Post-Covid spricht man dabei, wenn die Beschwerden 12 Wochen nach der Covid-Infektion noch anhalten.

Persistierende Müdigkeit, Schmerzen und Leistungseinbuße
Nach derzeitigem Kenntnisstand sind die häufigsten Spätsymptome des Post-Covid-Syndroms Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche und Kurzatmigkeit. Weitere Symptome sind Übelkeit, Appetitlosigkeit, Durchfall, Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns, Schwindel, Schmerzen oder psychische Symptome. Betroffene haben oft starke körperliche oder psychische Einschränkungen, die in klinischen Tests zwar bestätigt werden, deren Ursache sich aber beispielsweise durch eine Bildgebung oder eine Blutabnahme nicht finden lässt.

Ursachen
Die Ursachen für die oben genannten Beschwerden sind vielfältig und wissenschaftlich noch nicht vollständig verstanden. Einige Symptome können direkte Folgen von Organschäden oder Komplikationen einer im Verlauf notwendig gewordenen intensivmedizinischen Behandlung sein. Wieder andere Symptome können Folgen eines durch die Infektion fehlgesteuerten Immun- und Nervensystems sein. Außerdem kann die Konfrontation mit der eigenen COVID-19-Erkrankung auch psychische Folgen hinterlassen, wie z. B. Schlafstörungen, Albträume, Sprunghaftigkeit, Antriebsstörungen, Angstzustände und Depressionen. Vor diesem Hintergrund ist eine ganzheitliche Behandlung im Sinne eines biopsychosozialen Krankheitsverständnisses zu empfehlen.

Unser Ansatz
Unser Gehirn steht mit unseren Muskeln über ein dichtes Netzwerk in Verbindung („Gehirn-Muskel-Achse“). Eine Fehlregulation dieser Achse kann neben anderen neurologischen Erkrankungen auch Müdigkeit und Erschöpfung zur Folge haben. Das würde auch erklären, wieso sich die Ursache des Syndroms nicht so leicht finden lässt: Gehirn und Muskel selbst sind nicht verletzt, aber deren Kommunikation ist gestört.
Ziel der Studie ist es, zu untersuchen, ob ein neuromuskuläres Training, das sowohl Gehirn und Nervensystem wie auch Muskulatur fördert, die Kommunikation der Gehirn-Muskel-Achse verbessern und so die Erschöpfungssymptome lindern kann.

Angebot
Das Training umfasst 2-3 Trainingssessions pro Woche über einen Zeitraum von sechs Wochen. Jede Session dauert etwa 45 Minuten und wird individuell an den Erschöpfungsgrad der Patienten angepasst, um niemanden zu überfordern. Patienten werden über die gesamte

Zeit des Trainings persönlich betreut. Das Training findet in der Ambulanz der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik (Innere II) statt.

Wer kann teilnehmen?
Teilnehmen kann, wer vor mindestens drei Monaten eine Covid-Infektion hatten und deswegen an anhaltenden Müdigkeits- und Erschöpfungssymptomen leidet. Außerdem ist wichtig, älter als 18 Jahre alt zu sein und genügend Zeit für die Therapie mitzubringen.

Kontakt:
Bei Interesse melden Sie sich gerne bei unserem Studienteam!
E-Mail: PostCovid.MED2@med.uni-heidelberg.de
Telefon: +49 163 1450412

Studienleiter: Prof. apl. Dr. med. Jonas Tesarz
Ansprechpartnerin: Hannah Lange