möglichkeiten zur Entlastung der Wirbelsäule und der Gelenke. Die Selbstanwendung einer „heißen Rolle“ kann Muskelschmerzen lindern.

Ärztliche Informationen

Durch ausführliche Informationen über das Krankheitsbild und Therapiemöglichkeiten lernen Sie, Ihre Erkrankung besser einzuschätzen und mit ihr umzugehen. Spezifische Probleme können Sie in Einzelgesprächen und Untersuchungen mit unseren Ärzt:innen klären.

Ziele

Ziel am Programmende ist der Erwerb funktionaler Strategien im Umgang mit den Post-COVID-Symptomen im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe, sowie eine Verbesserung der körperlichen Fitness. Wichtige langfristige Ziele sind eine Verbesserung der chronischen Erschöpfung und Ihrer Fähigkeit, relevante Tätigkeiten in Alltag und Beruf wieder durchführen zu können, um somit wieder mehr Lebensfreude zu haben.

Anmeldung

Vor der Teilnahme an unser Post-COVID-Tagesklinik laden wir Sie zu einem Untersuchungstag („Assessment“) ein. Dieser umfasst eine ärztliche Untersuchung, ein psychologisches Gespräch und standardisierte klinische Tests und Fragebögen zur Beurteilung Ihrer Einschränkungen. Die Anmeldung zum Assessment erfolgt entweder über Ihre/n Haus-/Fachärzt:in oder Sie nehmen selbst Kontakt zu uns auf. Am Ende des Assessments empfehlen wir die Teilnahme an unserem Therapieprogramm oder andere Therapien.

Anmeldungen können Sie sich telefonisch unter 089 4400 – 77072 oder per E-Mail info-TK-pmr@med.uni-muenchen.de .

Wir senden Ihnen dann einen Fragebogen zu und bitten Sie um Zusendung folgender Unterlagen:

- Ausgefüllter Fragebogen Tagesklinik Post-COVID (LINK)
- PCR-Nachweis Sars-Cov2 Infektion (> 3 Monate zurückliegend) (Positives Testergebnis oder Arztbericht mit Testergebnis)
- Vorhandene Befunde: Berichte von Kardiologen und Lungenfacharzt; Belastungs-EKG und/oder Herz-Echo; Lungenfunktion; Röntgen- oder CT-Befund der Lunge; Laboruntersuchungen: Blutbild, Elektrolyte, Kreatinin, CRP, GOT, GPT, Gamma-GT, HBA1c, Glucose, Eisen, Ferritin, TSH, Vitamin D, evt NT-proBNP; sonstige Untersuchungsbefunde nach ihrer Covid-Erkrankung (z.B. Arztbrief zu stationärer Behandlung, Neurologie, Psychiatrie).

Bitte senden sie die Unterlagen an folgende Adresse:

LMU-Klinikum

Campus Großhadern
Physikalische und Rehabilitative Medizin (PRM)
Tagesklinik-Sekretariat
Marchioninistraße 15
81377 München

Nach Eingang der Befunde erfolgt die Terminvergabe.

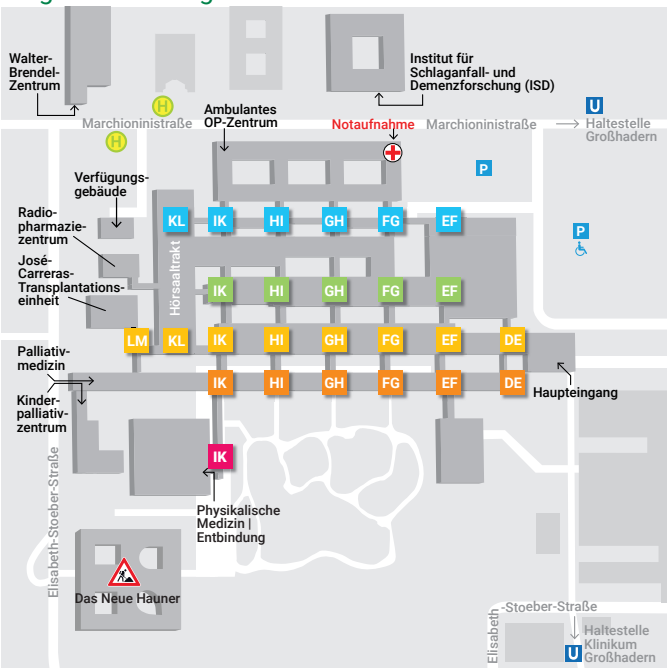
Web-Links zur Information

Unterstützung im Alltag
https://www.teilhabeberatung.de/

S1-Leitlinie Long/Post-COVID
https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/020-027

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
https://www.longcovid-info.de/

Wegbeschreibung



Tagesklinik für Muskuloskelettale Funktionsstörungen
Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln: U6 Endstation „Klinikum Großhadern“, Buslinie 56 „Klinikum Ost“

LMU KLINIKUM
Muskuloskelettales Universitätszentrum München – MUM

Tagesklinik für Post-COVID Syndrom

Cover Bild: AdobeStock

SR_2023_091

MUM | Muskuloskelettales Universitätszentrum München

Physikalische und Rehabilitative Medizin/ Post-Covid-Syndrom

Tagesklinik Post-Covid

Das MUM bietet ein 4-wöchiges Therapieprogramm für Patient:innen mit Post-Covid-Syndrom an. Unserer Zielgruppe sind Betroffene mit allgemeiner Leistungsminderung und schneller Erschöpfung („fatigue“).

Die Behandlung ist ganztägig an 3 Tagen pro Woche. Der Therapie geht ein Untersuchungstag mit ärztlicher, physio-/ergotherapeutischer und psychologischer Untersuchung voraus, an dem über die Teilnahme entschieden wird.

Allgemeine Informationen Post-Covid

Was ist das Post-COVID-Syndrom?

Symptome, welche länger als 12 Wochen nach der akuten COVID-19 Infektion anhalten bzw. neu auftreten und durch keine andere Erkrankung erklärbar sind werden als Post-COVID-Syndrom bezeichnet. Die Hauptsymptome sind Müdigkeit, Atemnot, Muskelschwäche und kognitive Einschränkungen. Auch Kopf- und generalisierte Muskelschmerzen, Haarausfall, Schlaf- und Angststörungen werden häufig von unseren Patient:innen beschrieben. Die Intensität und das Auftreten der Symptome kann im Verlauf stark schwanken. Oftmals kommt es zu einer deutlich reduzierten Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag. Bislang noch ungeklärt ist die Entstehung der Krankheit.

Wie wird das Post-COVID-Syndrom festgestellt?

Bei einem Andauern der Symptome über mehrere Wochen ohne signifikante Verbesserung sollte zunächst eine somatische Abklärung bei den jeweiligen Fachärzt:innen erfolgen, um strukturelle Erkrankungen von Herz, Lunge und Gehirn auszuschließen. Ergeben sich hierbei keine Hinweise für eine spezifische Pathologie können die Beschwerden im Rahmen eines Post-COVID-Syndroms gesehen werden. Die Diagnose wird in der Regel von behandelnden Haus- oder Fachärzt:innen gestellt.

Wie wird das Post-COVID-Syndrom behandelt?

Eine einheitliche Therapie für das Post-COVID Syndrom gibt es aufgrund der sehr unterschiedlichen Krankheitsverläufe und Vielzahl an Symptomen bisher nicht. Daher wird aktuell eine symptomorientierte Therapie empfohlen. Es kann eine Vielzahl ambulanter Therapien in Anspruch genommen werden, u. a. Krankengymnastik am Gerät zur Wiedererlangung der Belastbarkeit, Atemtherapie, Ergotherapie („Pacing“, Ergonomieschulung, Hirnleistungstraining) und ambulante Psychotherapie. Bei ausbleibender Verbesserung sollte eine tagesstationäre oder stationäre Therapie in Erwägung gezogen werden.

Tagesklinik Information zum Therapieprogramm

Die Post-COVID-Tagesklinik ist ein 3-4-wöchiges und teilstationäres Therapieprogramm. In Kleingruppen von bis zu 6 Patient:innen wird an drei Tagen in der Woche ein multidisziplinäres Programm absolviert, bei dem vor allem die Steigerung der körperlichen Belastbarkeit und Reduzierung der Fatigue-Symptomatik im Vordergrund steht.

Das Therapieprogramm beinhaltet:

- Physiotherapie zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Fatigue durch Medizinische Trainingstherapie, Atemtherapie, Übungsgruppen im Trocknen und im Schwimmbad, Funktionsgymnastik, Anleitung Heimprogramm
- Fatigue Management, Ergonomieschulung, Anleitung zur Förderung der Sinne und Körperwahrnehmung durch die Ergotherapeut:innen
- Neurokognitives Training durch Psycholog:innen und Ergotherapeut:innen
- Psychologische Interventionen, u.a. Entspannungstraining, Förderung von aktivem Coping
- Regelmäßige ärztliche und psychologische Einzelgespräche
- Aufnahme- und Abschlussuntersuchung

Voraussetzungen zur Teilnahme

Der Wille, aktiv an der Behandlung mitzuwirken, und die Bereitschaft zur Umsetzung von neu Erlerntem im Umgang mit der Erkrankung sind Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Teilnahme am Tagesklinikprogramm.

Weitere Voraussetzungen:

1. Mit PCR nachgewiesene Sars-Cov2-Infektion > 3 Monate zurückliegend
2. Fatigue > 3 Monate
3. Mindestens **ein** weiteres der folgenden Symptome**:**
4. Reduzierte Leistungsfähigkeit, Schmerzen, Muskelschwäche
5. **Keine** persistierende strukturelle Schädigung von Lunge, Herz oder Niere
6. **Keine** mittelgradige oder schwere Depression

Leistungen

Physiotherapie

In der Physiotherapie leiten wir Sie zu einer schrittweisen Steigerung Ihrer körperlichen Aktivität an. Sie lernen Ihre individuelle Belastbarkeit einzuschätzen, um eine Verschlimmerung durch Überforderung zu vermeiden. Sie trainieren unter kompetenter Anleitung in kleinen Gruppen an Geräten, in unserer Turnhalle und im Schwimmbad. Die Steigerung der körperlichen Aktivität kann Ihre Belastbarkeit im Alltag verbessern und Müdigkeit reduzieren.

Atemtherapie

Durch gezielte Atemübungen und Entspannungsübungen lernen Sie einer Atemnot vorzubeugen und die Kapazität der Lunge wieder voll auszuschöpfen, damit Sie freier durchatmen können.

Psychologie

Eine chronische Erkrankung bringt häufig Veränderungen im Alltag mit sich, die eine deutliche Minderung der Lebensqualität und der Lebensfreude beinhalten können. Hier erlernen Sie Selbsthilfestrategien und Entspannungstechniken, die Ihnen eine flexible Anpassung an die Lebenssituation mit der Erkrankung ermöglichen.

Ergotherapie

Hier erlernen Sie den Umgang mit Fatigue durch die Verbesserung der Tagesplangestaltung („Pacing“) und Ergonomieschulung. Zudem lernen Sie Strategien zur Verbesserung Ihrer kognitiven Fähigkeiten. Sie werden zur Schulung des Geruchssinns und Förderung der Körperwahrnehmung angeleitet. Ziele sind die Förderung Ihrer Fähigkeit, relevante Tätigkeiten umzusetzen und die Belastung bei Tätigkeiten im Alltag und Beruf zu reduzieren.

Aktive Selbsthilfe

In der aktiven Selbsthilfe lernen Sie verschiedene Physikalische Anwendungen selbständig durch zu führen. Kneipp-Güsse regen Kreislauf und Stoffwechsel an, stärken das Immunsystem und verbessern Müdigkeit. Wir zeigen Ihnen Lagerungs-