

# Schnittstelle zwischen Schmerz- und Sporttherapie

## Long-COVID und Physiotherapie

Aufgrund der bei Long-COVID häufig vorkommenden Belastungsstörungen sowie Beeinträchtigungen der Atmung gewinnen physiotherapeutische Maßnahmen stark an Bedeutung und erhalten mehr Aufmerksamkeit.



Im Gespräch mit **Marlies Ziegler**, leitende Physiotherapeutin einer Praxis für Atemphysiotherapie in München und Dozentin für Reflektorische Atemtherapie erfahren wir mehr.

**Haben sich die Aufgaben Ihrer Physiotherapiepraxis durch Long-COVID verändert?**

Aufgrund unserer internistischen Ausrichtung suchten uns gezielt bereits in der Vergangenheit viele Patienten bei Problemen mit bzw. bei der Atmung auf. Diese Situation hat sich auch durch Long-COVID nicht geändert, lediglich unser Patientenkontext wurde durch Corona erweitert.

Ein gravierender Unterschied besteht allerdings im Auseinandersetzungsprozess mit der Erkrankung. Während bei chronischen Atemwegs- und Lungenerkrankungen, wie beispielsweise Mukoviszidose oder COPD, die Krankheit in der Regel kontinuierlich oder schleichend verläuft bzw. sich verschlechtert und ebenso die damit einhergehenden Veränderungen, waren Post- und Long-COVID-Patienten teilweise bis zum Zeitpunkt ihrer Infektion völlig gesund.

Von einem Tag auf den anderen, schlagartig, wurden und werden COVID-Patienten mit teils schweren Atemnot- und Belastungsproblemen konfrontiert.

Verständlich, dass diese stark verunsichernde Symptomatik parallel oft mit psychischen Belastungen in Form von Angst und Zukunftssorgen, aber auch Scham (besonders in den Anfängen der Pandemie) einhergeht.

Eine weitere Herausforderung bedeuten die gänzlich verschiedenen Erkrankungsverläufe. Allein in unserer Praxis findet sich aktuell kein absolut identischer Verlauf. Hinzu kommt, dass auch die Dauer der Belastungseinschränkungen ungewiss ist, die persönliche Resilienzfähigkeit wird stark gefordert.

Eine umfassende Befundermittlung und das jeweils sehr individuelle Herausfiltern des tatsächlichen Hauptproblems eines jeden Patienten bilden daher die Grundlage für unser physiotherapeutisches Handeln.

**Welchen Stellenwert nimmt die Physiotherapie bei Long-COVID ein?**

Bereits während der ersten Coronawelle erhielten die verschiedenen Maßnahmen der Physiotherapie eine hohe Aufmerksamkeit, zumal eine spezielle medikamentöse Therapie nicht vorhanden war.

Als Schnittstelle zwischen Schmerz- und Sporttherapie kann die Physiotherapie sowohl ein individuell angepasstes Aufbautraining als auch eine Steigerung der Belastbarkeit anbieten.

Die verschiedenen Techniken der Physiotherapie, die in Anwendung gebracht werden können, umfassen ein breit gefächertes Indikationsgebiet.

Die in der Physiotherapie angewendeten manuellen, mit den Händen ausgeübten Techniken unmittelbar am Körper, beeinflussen immer auch das psychische Befinden positiv (Einheit Körper – Geist – Seele).

**Welche Möglichkeiten bietet innerhalb der Physiotherapie das spezielle Angebot der Reflektorischen Atemtherapie?**

In unserer Schwerpunktpraxis für Reflektorische Atemtherapie (RAT) konnten wir früh feststellen, dass bei Patienten mit einer dysfunktionalen (in ihrer Funktion gestörten) Atmung durch gezielte Zwerchfellaktivierung mittels spezieller Handgriffe rasch positive Effekte – wie eine Veränderung des Atemmusters oder eine Atemvertiefung – erzielt werden konnten.

RAT ist eine ganzheitliche Methode, die die Regulationsmechanismen des ganzen Körpers anspricht und aufgrund der Bandbreite und Varianz der verschiedenen Handgriffe eine hohe Individualität aufweist.

Zentraler Aspekt innerhalb der RAT ist die Beeinflussung des Zwerchfells, direkt und indirekt. Dieser wichtige Muskel wird mobilisiert und gekräftigt. Die Atmung entfaltet sich in ihrer Dreidimensionalität. Es wird mit und über den Atem gearbeitet. Die Reizsetzung findet u.a. innerhalb von Muskulatur und Faszie, aber auch mit

Heiße Kompresse  
zu Beginn einer  
jeden Therapie



Einige Beispiele von „Handgriffen“ der Reflektorischen Atemtherapie, die sowohl bei Long COVID als auch z.B. COPD Anwendung finden können:



Lösungsgriff BWS von caudal nach cranial (a und b)

Dehntechniken von Arm bzw. Bein  
aus aktiv und passiv



Druckverschiebungen zur Margo Medialis

Bezug zur Wirbelsäule statt. So werden alle nervalen Verbindungen, dabei auch das vegetative Nervensystem stimuliert.

Die Möglichkeit der Reizsetzung, mit individuell angepasster Dosierfähigkeit, ist ebenfalls eines der Prinzipien der RAT. RAT kann zudem mit allen weiteren Techniken der Physiotherapie kombiniert werden.

Weiterhin können, individuell je nach Bedarf, Hustentechniken, Techniken zum Sekretlösen, ebenso wie Inhalationsschulung und atemerleichternde Stellungen ergänzend zu einer RAT erlernt werden.

Während einer RAT-Einheit – die optimalerweise über den Zeitraum von einer Stunde verläuft - erleben Patienten zum einen ihren Atem, zum anderen aber auch ihren Körper und die damit verbundenen Grenzen auf eine neue Art und Weise. Das dadurch gewonnene Körpergefühl hilft in besonderen Situationen, wie Long-COVID oder auch COPD und Mukoviszidose, mit persönlichen Grenzen besser umzugehen und diese auszuloten.

#### Wie gestaltet sich aktuell die Situation der Verordnung?

Tatsächlich wurden bei Post- und Long-COVID die Verordnungen von physiotherapeutischen Anwendungen,

auch über einen längeren Zeitraum, innerhalb des aktuellen Heilmittelkataloges gut geregelt. Die Leistungen erhielten eine Sonderbudgetierung.

Diese Verordnungsfähigkeit ist deutlich besser gestaltet als bei manchen chronischen Lungenerkrankungen, wie COPD, Asthma bronchiale oder Bronchiektasie. Insbesondere im Hinblick auf eine längerfristige Verordnung - trotz der positiven Effekte und auch im Hinblick auf Prävention und Prophylaxe.

Es ist wünschenswert, dass die Aufmerksamkeit, die derzeit die Atemphysiotherapie aufgrund von Long-COVID erhält, auch grundsätzlich auf alle chronischen Lungenerkrankungen übergeht. Zudem plädiere ich für mehr interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen ärztlich, physiotherapeutisch und atemphysiotherapeutisch Behandelnden.

#### Kontakt

Physiotherapie Ziegler GbR

Spezialisiert auf alle chronisch obstruktiven und restriktiven Atemwegserkrankungen und die Therapie von Kindern im pneumologischen und neurologischen Fachbereich

Baldurstr. 29, 80637 München

Telefon 089 – 162024, [info@physiotherapie-ziegler.de](mailto:info@physiotherapie-ziegler.de)