

Long-COVID: Ambulante Lungenreha mit Sportprogramm

Datum: 11.06.2026

Original Titel:

Effects of Exercise-Based Pulmonary Rehabilitation in Patients with Long COVID: A Systematic Review and Meta-Analysis

Kurz & fundiert

- Ambulante Lungenreha mit Sportprogramm bei Long-COVID?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 15 Studien
- Funktionelle Trainingskapazität, Lebensqualität und Atemnot verbessert

MedWiss - Ein überwachtes, ambulant durchgeführtes Sportprogramm kann zentrale Symptome bei Long-COVID nach Coronavirusinfektion, speziell funktionelle Trainingskapazität, Lebensqualität und Atemnot, verbessern. Dies fand ein systematischer Review mit Metaanalyse über 15 Studien und insgesamt 803 Patienten. Bei Fatigue und/oder post-exertioneller Malaise, so die Wissenschaftler, müssten allerdings besonders systematisch und durchgängig Symptome und Verlauf beobachtet werden.

Nach einer Infektion mit dem neuen Coronavirus SARS-CoV-2 kann sich die Erkrankung COVID-19 entwickeln. Ein Teil der Personen entwickelt anhaltende Symptome nach der akuten Phase von COVID-19, unabhängig vom Schweregrad der akuten Erkrankung. Diese als Long-COVID bezeichnete Erkrankung geht meist mit Einschränkungen der funktionellen Trainingskapazität (functional exercise capacity) und reduzierter Lebensqualität einher. Zur Verbesserung der Symptome scheint, so Hinweise aus bisherigen Studien, sportliche Bewegung besonders wichtig zu sein.

Ambulante Lungenreha mit Sportprogramm bei Long-COVID?

Wissenschaftler führten nun einen systematischen Review mit Metaanalyse durch, um die Wirksamkeit ambulanter Lungenreha mit individualisierten und überwachten Sportprogrammen bei Long-COVID zu ermitteln. Die Recherche ermittelte randomisiert-kontrollierte Studien und beobachtende Kohortenstudien mit Veröffentlichung zwischen November 2019 und Januar 2026 aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken Medline/PubMed, Web of Science, PEDro und EMBASE. Die funktionelle Trainingskapazität wurde mit Hilfe des 6MWT (6-Minute Walk Test) ermittelt, bei dem die in 6 Minuten zurückgelegte Gehstrecke gemessen wird. Zusätzlich untersuchten der Sit-to-Stand Test (SST, typischerweise über 30 Sekunden), wie häufig Personen wiederholt aus dem Sitz vom Stuhl aufstehen können.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 15 Studien

Die Metaanalyse umfasste 15 Studien mit insgesamt 803 Patienten. Eine ambulante Lungenreha verbesserte die funktionelle Trainingskapazität (6MWT: Mittelwertdifferenz, MD: 53,72 m; 95 % Konfidenzintervall, KI: 43,69 - 63,75) sowie die Leistung im SST über 30 Sekunden (MD: 4,68; 95 % KI: 3,59 - 5,77) und reduzierte die Atemnot bei körperlicher Anstrengung. Randomisiert-kontrollierte Studien zeigten Vorteile für die physische Lebensqualität (MD: 8,04; 95 % KI: 3,02 - 13,05), aber auch für die psychische Lebensqualität (MD: 6,60; 95 % KI: 2,01 - 11,18) sowie Verbesserungen der Atemnot-Symptome. Ergebnisse zur Lungenfunktion waren hingegen inkonsistent. Die Studien zeigten Trends zu einer Verbesserung von Fatigue-Symptomen, allerdings wurden zur Ermittlung dieser Symptome verschiedene Werkzeuge in randomisiert-kontrollierten und Beobachtungsstudien eingesetzt.

Funktionelle Trainingskapazität, Lebensqualität und Atemnot verbessert

Die Autoren schließen, dass ein überwachtes, ambulant durchgeführtes Sportprogramm wesentliche Symptome bei Long-COVID wie funktionelle Trainingskapazität, Lebensqualität und Atemnot verbessern kann. Bei Patienten mit Fatigue und/oder post-exertioneller Malaise müssen, so die Wissenschaftler weiter, besonders systematisch und durchgängig Symptome und Verlauf beobachtet werden. Weitere qualitativ hochwertige Studien sind nötig, um die bisherigen Erkenntnisse zu stützen und klinische Richtlinien zu erstellen, so das Fazit.

Referenzen:

Silveira JM, Nakaishi APM, da Silva MG, Dos Santos DO, Gastaldi AC. Effects of Exercise-Based Pulmonary Rehabilitation in Patients with Long COVID: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Adv Respir Med.* 2026 Apr 10;94(2):25. doi: 10.3390/arm94020025. PMID: 42041273; PMCID: PMC13113112.