

Long-COVID: Lungen-Reha zuhause

Datum: 13.05.2024

Original Titel:

Effect of home-based pulmonary rehabilitation on exercise capacity in post COVID-19 patients: a randomized controlled trial

Kurz & fundiert

- Fitness und Atemmuskulaturtraining zuhause bei Long-COVID?
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit abschließend 60 Patienten
- 3 Monate Training oder Standardbehandlung
- Bessere Gesundheit, längere Gehstrecke und weniger Atemnot nach Reha zuhause

MedWiss - Eine pulmonare Rehabilitation über 12 Wochen mit gezielten Trainingseinheiten zuhause besserte Fitness, allgemeine Gesundheit und Atemnot-Symptome bei Long-COVID, zeigte eine randomisiert-kontrollierte Studie mit abschließend 60 Teilnehmern.

Ein substanzieller Anteil der Personen, die eine Infektion mit dem neuen Coronavirus SARS-CoV-2 durchleben, entwickelt über Wochen bis Monate anhaltende Symptome. Die als Long-COVID bezeichnete Erkrankung kann Symptome wie Fatigue, Atemnot und allgemein reduzierte körperliche Fitness und Ausdauer umfassen. Ziel der vorliegenden Studie war es, zu ermitteln, ob eine zuhause durchgeführte Rehabilitationsmaßnahme mit Übungen zur Steigerung von allgemeiner Fitness und Training der Atemmuskulatur Patienten mit Long-COVID effektiv helfen kann.

Fitness und Atemmuskulaturtraining zuhause bei Long-COVID?

Die Studie wurde randomisiert-kontrolliert mit einer Kontrollgruppe ohne gezielte Rehamassnahmen, aber der sonstigen Standardbehandlung, durchgeführt. Patienten mit Long-COVID und Symptomen der Fatigue, Atemnot und Belastungsintoleranz wurden in die Studie aufgenommen. Die Interventionsgruppe führte zuhause folgendes Reha-Programm durch:

- 30 - 60 min Gehen in normaler Geschwindigkeit, 5 Tage pro Woche
- Training der Atemmuskulatur zweimal täglich, für je 10 - 15 min mittels 1 - 2 kg Gewicht auf dem Bauch in Rückenlage und leicht höher liegendem Kopf (45 deg)
- Widerstandstraining zweimal täglich mit jeweils 10 Wiederholungen für Oberschenkel- (Quadriceps) und Oberarmmuskulatur, an 5 - 7 Tagen pro Woche

Die Effekte des Trainings wurden anhand der körperlichen Fitness (physical fitness index, PFI), Symptomen der Fatigue, (Chalder fatigue index), der allgemeinen Gesundheit (Short Form 36 Health Survey Questionnaire, SF-36), Atemnot (dyspnea scale) und der in 6 Minuten zurückgelegten Gehstrecke (six-minute walk test, 6 MWT) zu Beginn der Studie sowie nach 12 Wochen des Rehaprogramms bzw. der Kontrollintervention ermittelt.

Randomisiert-kontrollierte Studie: 3 Monate Training oder Standardbehandlung

Insgesamt nahmen 86 Patienten mit Long COVID im Alter von zwischen 40 und 70 Jahren an der Studie teil. Abschließend konnten Daten von 60 Teilnehmern, davon 33 Männer und 27 Frauen, im durchschnittlichen Alter von 55 - 57 Jahren analysiert werden. Die Rehagruppe wies nach 12 Wochen signifikant geringere Fatigue-Symptome auf, konnte eine größere Gehstrecke in 6 Minuten zurücklegen und war körperlich fitter

- Chalder-Fatigue: Vorher: 19,3; Nachher: 11,1; Kontrolle: 13,4; beide Vergleiche: $p < 0,001$
- 6MWT: Vorher: 270,7 m; 439,7 m; Kontrolle: 347 m; beide Vergleiche: $p < 0,001$
- PFI: Vorher: 17,7; Nachher: 52,3; Kontrolle: 36,7; beide Vergleiche: $p < 0,001$

Diese Ergebnisse entsprachen auch höheren Durchschnittsergebnissen in der allgemeinen Gesundheitseinschätzung (SF-36: von 16,4 auf 66,4; Kontrolle erreichte 47,6). Die Patienten erreichten zudem signifikante Verbesserungen ihrer Atemnot-Symptome im Vergleich zur Kontrollgruppe ($p < 0,001$).

Bessere Gesundheit, längere Gehstrecke und weniger Atemnot nach Reha zuhause

Eine pulmonare Rehabilitation über 12 Wochen mit gezielten Trainingseinheiten zuhause war demnach für Patienten mit Long-COVID wirksam. Die regelmäßigen Übungen beeinflussten die körperliche Ausdauer, Fatigue-Symptome, Atemnot und die Lebensqualität der Patienten. Die Methode könnte damit eine ergänzende Behandlungsoption bei Long-COVID darstellen.

Referenzen:

Elyazed TIA, Alsharawy LA, Salem SE, Helmy NA, El-Hakim AAEA. Effect of home-based pulmonary rehabilitation on exercise capacity in post COVID-19 patients: a randomized controlled trial. J Neuroeng Rehabil. 2024 Mar 25;21(1):40. doi: 10.1186/s12984-024-01340-x. PMID: 38528512; PMCID: PMC10964649.