

## Long-COVID mit Pilates lindern

**Datum:** 03.02.2025

**Original Titel:**

Eight weeks of Pilates Method improves physical fitness and sleep quality of individuals with post-COVID-19 syndrome: A randomized clinical trial blinded

### Kurz & fundiert

- Long-COVID nach Coronavirus-Infektion: Schlafqualität und Fitness beeinträchtigt
- Pilates hilfreich?
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit 59 Teilnehmern: Pilates, Kontrolltraining und inaktive Kontrolle
- Pilates 2-mal pro Woche über 8 Wochen (insgesamt 16 Sitzungen)
- Pilates verbesserte die körperliche Fitness und Schlafqualität bei Long-COVID

**MedWiss – Eine brasilianische Studie untersuchte die Auswirkungen eines 8-wöchigen Pilates-Programms auf die körperliche Fitness und die Schlafqualität von Menschen mit Long-COVID. Die Pilatesgruppe erzielte im Vergleich zu einer Sport- und einer inaktiven Kontrollgruppe signifikante Verbesserungen in der 6-Minuten-Gehtestdistanz, Fatigue-Werten und Schlafqualität.**

---

Die Pilates-Methode wurde während des zweiten Weltkrieges von dem deutschen Körpertrainer Joseph Hubertus Pilates erfunden. Mittlerweile ist die Methode weltweit beliebt und wird in vielen Ländern praktiziert. Brasilianische Wissenschaftler haben nun die Auswirkungen von Pilates-Training im Zusammenhang mit Symptomen von Long-COVID nach Coronavirus-Infektion untersucht.

### **Pilates versus anderer Sport versus inaktiv - relevant bei Long-COVID?**

Die randomisierte, kontrollierte Studie untersuchte Auswirkungen von 8 Wochen Pilates-Training auf die körperliche Fitness und Schlafqualität von Menschen mit Long-COVID. Es wurden Teilnehmer mit Long-COVID nach dem Zufallsprinzip der Pilates-Gruppe (n = 20), einer Gruppe mit überwachtem körperlichem Training (n = 20) oder einer Kontrollgruppe (n = 19) zugewiesen. Die Interventionen erfolgten 8 Wochen lang 2-mal wöchentlich in insgesamt 16 Sitzungen. Das primäre Ergebnis war die im 6-Minuten-Gehtest zurückgelegte Distanz, sekundäre Ergebnisse waren Fatigue nach dem Training und die Schlafqualität.

### **Interventionsstudie mit 59 Long-COVID-Patienten**

Insgesamt wurden 59 Personen mit Long-COVID in die Studie aufgenommen. Nach der Intervention

erhöhte nur die Pilatesgruppe die im 6-Minuten-Gehtest zurückgelegte Distanz signifikant im Vergleich zu den Werten vor Interventionsbeginn ( $p < 0,001$ ;  $d = 0,762$ ). Zudem verbesserten sich Fatigue nach dem Training ( $p < 0,010$ ;  $d = -0,835$ ) und die Schlafqualität ( $p < 0,005$ ;  $d = -0,699$ ) relativ zum Beginn der Studie. Die Pilatesgruppe erreichte im 6-Minuten-Gehtest im Vergleich zur Kontrollsportgruppe eine größere Distanz (95 % Konfidenzintervall, KI: 26,129 – 179,770;  $p < 0,010$ ;  $d = 1,021$ ) und zeigte im Vergleich zur inaktiven Kontrollgruppe weniger Fatigue (95 % KI: -2,352 – -0,162;  $p < 0,050$ ;  $d = 0,919$ ).

### **Verbesserte Fitness und Schlafqualität in Pilatesgruppe**

Ein 8-wöchiges Wochen Pilates-Training verbesserte demnach die körperliche Fitness und Schlafqualität von Menschen mit Long-COVID, so das Fazit der Studienautoren.

#### **Referenzen:**

Jorge MSG, Nepomuceno P, Schneider RH, Wibeling LM. Eight weeks of Pilates Method improves physical fitness and sleep quality of individuals with post-COVID-19 syndrome: A randomized clinical trial blinded. J Bodyw Mov Ther. 2025 Mar;41:238-245. doi: 10.1016/j.jbmt.2024.11.037. Epub 2024 Nov 23. PMID: 39663092.