

Long-COVID: Reha-Sport über 6 Wochen gegen Atemnot und Muskelverlust

Datum: 17.06.2024

Original Titel:

Effects of a cardiopulmonary rehabilitation protocol on functional capacity, dyspnea, fatigue, and body composition in individuals with post-COVID-19 syndrome: A randomized controlled trial

Kurz & fundiert

- Folgen von Long-COVID mit Reha-Sport entgegenwirken?
- Randomisiert-kontrollierte Studie über 6 Wochen mit 33 Teilnehmern
- Kardiopulmonare Reha verbessert Belastungstoleranz, Atemnot und Muskelmasse

MedWiss - Eine 6-wöchige kardiopulmonare Rehabilitation trägt zur Verbesserung der funktionellen Kapazität bei, reduziert Atemnot und vergrößert die Muskelmasse bei Personen mit Long-COVID, zeigte eine randomisiert-kontrollierte Studie mit 33 Teilnehmern.

Bei Patienten mit Long-COVID nach einer Infektion mit dem neuen Coronavirus SARS-CoV-2 kommt es häufig zu einer reduzierten funktionellen Kapazität und Belastungstoleranz, Atemnot, Fatigue und Veränderungen in der Körperzusammensetzung. Eine kardiopulmonare Rehabilitation kann solche Aspekte positiv beeinflussen. Die vorliegende Studie untersuchte Effekte einer kardiopulmonaren Rehabilitation mit respiratorischem, aerobem und Widerstandstraining auf verschiedene Folgen von Long-COVID.

Folgen von Long-COVID mit Reha-Sport entgegenwirken?

Die klinische Studie wurde randomisiert-kontrolliert über 6 Wochen durchgeführt. Erwachsene Patienten in ambulanter Behandlung nach bestätigter Coronavirus-Infektion wurden zufällig entweder der kardiopulmonaren Rehabilitation oder der Kontrollgruppe, die an einem Informationsprogramm teilnahm, zugewiesen. Die kardiopulmonare Rehabilitation umfasste sportliche Übungen (respiratorisch, aerob und Widerstand-Muskeltraining). Die Wissenschaftler erfassten jeweils die submaximale Belastungstoleranz, Dyspnoe, Fatigue und Körperzusammensetzung zu Beginn und nach Abschluss des Interventionsprogramms.

Randomisiert-kontrollierte Studie über 6 Wochen mit 33 Teilnehmern

Insgesamt nahmen 33 Patienten an der Studie teil und wurden in die Interventionsgruppe (n = 17) und die Kontrollgruppe (n = 16) unterteilt. Nach 6 Wochen steigerte die Interventionsgruppe ihre

submaximale Belastungstoleranz und erreichte 100,46 m (95 % Konfidenzintervall, KI: 7,40 - 193 m) zusätzlich in der in 6 Minuten zurückgelegten Gehstrecke. Darüber hinaus waren Atemnotsymptome reduziert (-1,45; 95 % KI: -1,98 - -0,92) und die Patienten bauten, verglichen zur Kontrollgruppe, im Mittel 0,63 kg (95 % KI: 0,09 - 1,18 kg) zusätzlich an Muskelmasse in den oberen Extremitäten auf.

Kardiopulmonare Reha verbessert Belastungstoleranz, Atemnot und Muskelmasse

Die Autoren schließen, dass eine 6-wöchige kardiopulmonare Rehabilitation zur Verbesserung der funktionellen Kapazität beiträgt. Darüber hinaus reduziert sie Atemnot und vergrößert die Muskelmasse der oberen Extremitäten bei Personen mit Long-COVID. Diese Ergebnisse unterstützen den Einsatz eines solchen Trainingsprotokolls bei Long-COVID - weitere Studien mit größeren Teilnehmerzahlen sollen dies nun überprüfen.

Referenzen:

Gomes Dos Santos EG, Vieira da Costa K, Cordeiro de Souza IT, Victor Dos Santos Felix J, Furtado Brandão CB, Michelle de Souza Fernandes V, Lugon Favero AB, Lucrécia de Aquino Gouveia M, Tavares de Lima D, Heriston de Moraes Lima J, Pedrosa R, Alves de Oliveira VM, da Cruz Santos A, Gama TO, Guedes de Brito GE, Tenório de França EE. Effects of a cardiopulmonary rehabilitation protocol on functional capacity, dyspnea, fatigue, and body composition in individuals with post-COVID-19 syndrome: A randomized controlled trial. *Physiother Res Int.* 2024 Apr;29(2):e2086. doi: 10.1002/pri.2086. PMID: 38572991.