

Studienaufruf: Post-Covid wirksam bekämpfen – Individualisiertes Trainingsprogramm am Universitätsklinikum Heidelberg gegen bleibende Erschöpfung nach Corona-Infektion

Sechs wöchiges Übungsprogramm mit zwei bis drei Einzeltrainings pro Woche / Intensität der Übungen wird individuell angepasst / Wissenschaftliche Studie untersucht die Wirksamkeit des Trainings

Viele Menschen leiden Monate nach einer Corona-Infektion an schweren Beeinträchtigungen – zum Teil auch nach einem vergleichsweise mildem Krankheitsverlauf. Neben Atembeschwerden, Konzentrations- sowie Gedächtnisproblemen und Schlafstörungen leiden die Betroffenen besonders häufig an Erschöpfung. Ein Forschungsteam der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik am Universitätsklinikum Heidelberg (UKHD) untersucht nun, ob sich Post-Covid assoziierte Erschöpfung mit einem speziellen neuromuskulären Training lindern lässt.

Dafür werden Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer gesucht, die über 18 Jahre sind und seit mehr als zwei Monaten an den Spätfolgen einer Corona-Infektion, insbesondere an Erschöpfung und anhaltender Müdigkeit, leiden. Interessierte können sich wenden an:

Tel.: +49 163 14 50 412, E-Mail: PostCovid.MED2@med.uni-heidelberg.de

Das Trainingsprogramms wird individuell an die Patientinnen und Patienten angepasst. Über einen Zeitraum von sechs Wochen finden in der Medizinischen Klinik, Im Neuenheimer Feld 410, zwei bis drei Mal pro Woche 45-minütige Trainingseinheiten statt, betreut von persönlichen Studien-Coaches. Das Programm enthält Übungen zur Verbesserung der Koordination und allgemeinen Fitness sowie der Motorik. Ergänzend werden vor und nach der Trainingstherapie die Teilnehmenden medizinisch untersucht und nach Ihrem Wohlbefinden befragt. Drei bis sechs Monate nach Abschluss des Trainings wird diese Befragung noch einmal wiederholt.

Neuromuskuläres Training gegen Spätfolgen einer Corona-Infektion

„Die langanhaltende Erschöpfung bei Post-Covid stellt für die Betroffenen oft eine enorme Belastung dar, die den Alltag erheblich eingeschränkt – über Wochen und teilweise Monate“, sagt Professor Dr. Jonas Tesarz, Geschäftsführender Oberarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik am UKHD. Die Ursachen für Spätfolgen einer Corona-Infektion sind bisher nicht vollständig verstanden. „Wir gehen davon aus, dass während der akuten Infektion mit dem Coronavirus die Kommunikation zwischen Gehirn, Nervensystem und Muskulatur gestört wird,“ so Prof. Tesarz. Ist die Infektion abgeklungen, normalisiert sich diese Kommunikation nur sehr langsam wieder. „Der Rückgang dieser neurologischen Spätfolgen ist im Prinzip ein Lernprozess und ist vergleichbar mit dem Prozess, mit dem wir Jonglieren, Schwimmen oder Balancieren lernen. Wir hoffen, dass wir mit einem geeigneten neuromuskulären Training die Geschwindigkeit, mit der dieses Lernen passiert verbessern können, damit die Betroffenen rasch den Weg zurück in den Alltag finden“, erklärt Prof. Tesarz

Weitere Informationen im Internet

[Details zur Studie](#)

[Flyer zur Studie](#)