

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei Long-Covid?

Beitrag von „German“ vom 8. Januar 2022 10:49

Zitat von Krümelmama

Danke für eure Antworten.

Wahrscheinlich bin ich tatsächlich zu ungeduldig und habe etwas Bammel davor, ob ich die Mehrbelastung (im Vergleich zu gerade) ab Montag stemmen kann.

Eine Krankschreibung möchte ich aktuell nicht. Nur wenn es wirklich nicht geht. Aber das weiß ich ja erst, wenn ich es ausprobiert habe.

Am liebsten würde ich eben aktiv etwas unternehmen. Eure Vorschläge wie spazieren gehen usw mache ich bereits und sollte vielleicht mit den erreichten Fortschritten schon mal zufrieden sein. Ich fände da aber eine begleitende Krankengymnastik o. ä. hilfreich, um nicht zu hohe Ziele zu haben oder zu oft übers Limit zu gehen und nachher schlechter dazustehen als zuvor.

Die Leitlinien, die gingergirl verlinkt hat, sind sehr interessant zu lesen. Ich finde mich in der Beschreibung wieder. Es macht aber auch Hoffnung, dass es in den meisten Fällen nach 12 Woche wieder deutlich besser ging. Also muss ich mich in Geduld üben.

Warum willst du keine Krankschreibung, wenn du definitiv noch nicht gesund bist?

Wenn du dich jetzt noch mit Omikron anstecken, was ja allen Prognosen nach möglich ist, wird es sogar schlechter.

Davor warnte mich meine Ärztin.