

# Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei Long-Covid?

Beitrag von „Antimon“ vom 8. Januar 2022 15:38

## Zitat von Krümelmama

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.

Kann ich absolut verstehen, dass man selber irgendwas tun will. Einfach nur ein paar Gedanken aus der einigermassen gut informierten Laien-Perspektive bezüglich Reha nach Krankheit/Verletzung: Spazieren gehen ist kein Konditionstraining, damit hältst du im Prinzip nur deinen Kreislauf am Leben. Bevor man sich um die Kondi kümmert ist eigentlich die Regel (sagt die Physio), dass man erst mal mit dem Krafttraining beginnt. Eine leistungsfähige Muskulatur ist gut für die Durchblutung und den Sauerstofftransport. Und "Luft" brauchst du ja für die Ausdauer. Die trainierst du nur, wenn du dich dabei auch anstrengst, also der Puls muss schon mal wirklich hochgehen.

Ob das nun in deinem Fall direkt ratsam ist, das solltest du wirklich medizinisch abklären. Gerade nach Virusinfektionen besteht die Gefahr von unbemerkt Gefäss- oder Muskelentzündungen (die berühmt-berüchtigte Myokarditis z. B.) und damit marschierst du besser nicht ins Fitness. Insofern hielte ich eine zumindest zeitweilig begleitete Reha auch für sinnvoll, wenn du dir unsicher bist bzw. nicht wirklich Ideen hast, was man tun könnte. Ein guter Physiotherapeut oder Trainier im Gym helfen da mehr als ein Arzt. Nur der muss dich halt vorher durchchecken und dir eine entsprechende Verordnung ausstellen.