

Patientenbeispiel

36-jähriger männlicher Sportler, aktiver Fußballer, Büroangestellter nach COVID-19. Verlauf: C-19 Infektion vor 8 Wochen, 2 Tage starke Symptome, Fieber, Husten. Nach 2 Wochen Arbeitsstart mit Abnahme der Leistungsfähigkeit, kognitiv, Trainingsintoleranz. Dyspnoe. Seit her kein Sport und AU (12. Woche nach Infektion)

Aufnahmebefund	
Ruhewerte	SpO2 98% Puls 98 bpm
Fatigue	45 FAS = extreme Fatigue, kein PEM
STST	- 39 Wdh (entspricht Alter: ca 60, nicht 36!) - SpO2 94%, 129 Pulsfrequenz
Gehstrecke	30 Minuten

Therapie	
2x KG/WO	
Anamnese	- standardisiert mit Covid-19 Verlauf - Phänotyp Hinterfragung, Symptomlast
Testung	- FAS - DePaul Questionnaire - Bell-Score - SF-36
Physiotherapie Befund	- Standard Physiotherapie. Inspektion, Palpation, Funktionstest. Spezifikation. - Atembefund, standardisiert, Sichtbefund, Funktionsbefund.
Edukation	Pacing
Maßnahmen	- Atemtherapie nach Befund. Atemmittellage finden. Ventilation verbessern. - Bewegungstherapie nach Befund. - Elastizität erarbeiten, Tonusregulation: Dehnungen, Bewegungsübungen, ADL, PNF. - Anleitung aktiver Übungen zur Entlastung.

Re-Befund nach 3 Wochen	
Gehstrecke	90 Minuten möglich
Fatigue	FAS 30
Krafttest	

Therapie-Steigerung nach Re-Befund	
2x KG/WO	
Evaluation	Funktion und adäquater Maßnahmen
Ausdauer	Ergometertraining 40 Watt, 10–20 Minuten
a)	BORG Skala 4–5, 3x10 Wiederholungen
Krafttraining	Beinpresse 60kg, Kniestrecker 8kg, PullDown 15kg, Butterfly 6kg
Gleichgewicht	Posturomed Übungen (Propriozeption, Gleichgewichtstraining)
b) Physiotherapie	weiterhin Maßnahmen zu ADL, Pacing, Atmung, Beweglichkeit
	Pacing

Re-Befund nach 6 Wochen	
Ruhewerte	SpO2 98% Puls 84 bpm
Fatigue	15 FAS = keine Fatigue
STST	- 47 Wdh (entspricht Alter) - SpO2 95%, 120 Pulsfrequenz
Gehstrecke	entspricht Ausgangswert
Arbeit	Wiedereingliederung gestartet

Therapie-Fortführung nach Re-Befund	
	adaptive Steigerung

Legende:	Sauerstoffsättigung
SpO2	Fatigue Assessment Scale
STST	Sit-To-Stand-Test
bpm	beats per minute
Wdh	Wiederholung
KG/Wo	Krankengymnastik pro Woche

Tabelle 5 xxx