

# Rehabilitation bei einer Long-Covid Erkrankung an der Luzerner Höhenklinik Montana

*«Die multi- und interdisziplinäre Rehabilitation bei Long-Covid geht auf die individuellen, strukturellen und funktionellen Defizite ein. Mit unserer breitgefächerten Expertise unterstützen wir unsere Patientinnen und Patienten dabei, wieder ihre frühere Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zurückzuerlangen.»*

Dr. med. Jean-Marie Schnyder  
Chefarzt Luzerner Höhenklinik Montana

## Was ist Long-Covid?

Zwischen 10 und 35% der an Covid-19 erkrankten Personen weisen Langzeitsymptome auf. Bei zirka 5% der Personen, die von einem milden Verlauf betroffen waren, dauern Krankheitszeichen länger als 6 Wochen an. 80% der Personen, die einen schweren Krankheitsverlauf mit Aufenthalt auf einer Intensivstation hatten, beklagen sich noch nach 3 Monaten über andauernde Krankheitszeichen.

Dauern die Symptome länger als 3 Monate nach einer Coronavirus-Infektion an, wird von Long-Covid gesprochen.

### Die häufigsten Symptome bei Long-Covid:

- Übermässige Müdigkeit und Erschöpfung
- Kurzatmigkeit und Atembeschwerden
- Kopfschmerzen
- Husten
- Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn
- Schlaflosigkeit
- Muskelermüdung/Muskelschmerzen
- Schmerzen in der Brust
- Intermittierendes Fieber
- Hautausschläge
- Beschwerden nach körperlicher Anstrengung
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Depression

## Ursache von Long-Covid

Weshalb sich die Erholung bei manchen Infizierten verzögert, ist unklar. Infrage kommen vor allem drei Möglichkeiten:

- eine Entzündungsreaktion bei noch vorhandenen Virusbestandteilen im Körper
- eine anhaltende Entzündung ohne weitere Virenbeteiligung
- eine Autoimmunreaktion gegen das eigene Gewebe

Häufig ist die eigentliche Covid-Infektion eher harmlos verlaufen. Eine verzögerte Erholung ist bereits von anderen Infektionskrankheiten bekannt. Von diesen Zuständen weiss man, dass Inaktivität das Problem vergrössert und dass zu grosse Belastungen den Körper und die Energiereserven überfordern.

## Wann ist eine Rehabilitation bei Long-Covid sinnvoll und wie läuft die Anmeldung ab?

Für die Diagnose von Long-Covid und den Ausschluss anderer Erkrankungen hat das LUKS Luzern eine spezielle Sprechstunde eingerichtet.

Luzerner Kantonsspital  
Zur Sprechstunde Long-Covid

Der Entscheid für eine stationäre Rehabilitation erfolgt in Absprache mit dem behandelnden Hausarzt, dem Spezialisten und den Betroffenen. Grundsätzlich ist die Indikation für eine stationäre Rehabilitation gegeben bei einer anhaltenden Einschränkung der zentralen Lebensbereiche (eigene Familie, Sozialleben, Beruf und Arbeit) und/oder wenn unter ambulanter Behandlung keine Besserung eintritt.

Die Anmeldung erfolgt über den Hausarzt direkt bei der Luzerner Höhenklinik Montana:

Luzerner Höhenklinik Montana  
Zur Anmeldung

Das Gesuch um Kostengutsprache übernehmen wir. Liegt die Kostengutsprache vor, bieten wir die Patientin oder den Patienten direkt auf.

## Was beinhaltet die Rehabilitation bei Long-Covid?

Die Luzerner Höhenklinik Montana hat für Long-Covid-Betroffene ein Rehabilitationsprogramm entwickelt, das auf die individuellen, strukturellen und funktionellen Defizite eingeht. Entwickelt wurde das Programm nach den Richtlinien für pneumologische, kardiologische, psychosomatische, internistische und muskuloskelettale Rehabilitation und beinhaltet – je nach Defiziten – folgende Massnahmen:

### Körperfunktion

- Lungenleistung und Atmung: Spezifisches apparatives Atemmuskeltraining
- Muskelkraft (peripher): Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Kardiopulmonale Ausdauer: Ausdauertraining
- Propriozeption: Koordinations- und Gleichgewichtstraining

### Körperstruktur

- Gewichtsabnahme, Muskelmasse (peripher): Bio-Impedanz-Messung, konsekutive Ernährungsanpassung

### Partizipation

- Depression / Angst: Psychoedukation, Psychotherapie
- Fatigue: Anpassung der Tagesstruktur
- Atemnot: Psychotherapie (Copingstrategien)

Die Rehabilitation erfolgt entsprechend multi- und interdisziplinär und dauert je nach Schweregrad zwischen 3 und 6 Wochen.

## Welche Ziele verfolgt die Rehabilitation bei Long-Covid?

Mittels der stationären Rehabilitation wird die Wiedererlangung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität vor der Erkrankung angestrebt. Langfristig ist die Prognose nach heutigem Wissensstand gut. Die Mehrheit der bei uns behandelten Long-Covid-Betroffenen erfährt bereits nach 3 Wochen Rehabilitationsaufenthalt eine erhebliche Besserung.

Ihr Kontakt: Dr. med. Jean-Marie Schnyder  
Chefarzt  
info@LHM.ch  
027 485 81 51

Anmeldung Patienten  
anmeldung@LHM.ch  
027 485 82 82