

Leistungsschwäche nach Covid-19: Was kann man tun?

Prim. Assoc. Prof. Dr. Andrea Podolsky

Das Wichtigste auf einen Blick

Fatigue oder Leistungsschwäche ist ein Symptom, das nach einer COVID-19 Erkrankung gehäuft auftritt, in der Regel gemeinsam mit anderen Beschwerden. Betroffen können Menschen jeder Altersgruppe sein, Frauen etwas häufiger als Männer. Die Ursache ist unbekannt, das Phänomen nicht, weil es auch nach anderen Viruserkrankungen bereits früher beobachtet wurde. Obwohl Fatigue auch nach leichten Krankheitsverläufen beschrieben ist, sind anhaltende Beschwerden nach schweren Verläufen häufiger.

Eine kausale Therapie ist bisher nicht bekannt. Unter Berücksichtigung der individuellen Limitationen kann in vielen Fällen durch gezieltes und systematisch durchgeführtes Rehabilitationstraining Besserung erzielt werden.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Long COVID / post COVID ist nach wie vor kein gut definiertes Krankheitsbild. Wenn Symptome im Anschluss an eine COVID-19 Erkrankung bestehen ist es wichtig, diese vorerst abzuklären und zu quantifizieren. Nicht selten zeigen sich andere Ursachen für die Beschwerden. Die Therapie richtet sich nach dem Ergebnis der Untersuchungen. Auch bei schweren Verläufen kommt es in vielen Fällen nach mehreren Monaten zu einer kompletten Erholung.

Das können Sie selbst tun

Besprechen Sie Ihre Probleme mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, Behandeln Sie sich nicht selbst und beginnen Sie in keinem Fall eine medikamentöse Therapie ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt / Ärztin.

Lassen Sie sich gegen COVID-19 impfen, wenn Sie es noch nicht sind. Dadurch sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie schwer erkranken und dass sie andere anstecken.

Kein Sport / keine Bewegung ist keine Option!