

Übersicht Untersuchungen

Ziel: Aufklärung über Therapien

Nutzen Informationsvermittlung Therapien bei Long-COVID

Atemnot

- Atemtherapie/ Vermittlung von Atemtechniken
- Therapeutisches Bogenschießen
- Physiotherapie (Behandlung Thorax/ Zwerchfell, Atemgymnastik)
- Ausbau von Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge (Aktivitätsmanagement)
- Mind-Body-Verfahren: Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Yoga, PMR, Qi-Gong

Herzrasen

- Medikamentöse Therapie
- Atemtherapie

Schlafstörungen

- Informationen Schlafhygiene
- Mind-Body Verfahren: Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Yoga, PMR, Qi-Gong
- Entspannungstechniken

Fatigue

- Ergotherapie
- Ausbau von Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge (Aktivitätsmanagement)
- Mind-Body-Verfahren: Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Yoga, PMR, Qi-Gong
- Moderate Bewegungstherapie
- Lichttherapie
- Physikalische Therapien

Denk- und Konzentrationsstörungen

- Ergotherapie
- Meditation
- Therapeutisches Bogenschießen
- Sport/Bewegung

Kribbeln, Muskelschmerzen und Muskelschwäche

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Physikalische Therapien
- Wassergymnastik
- Osteopathie
- Sport, z.B. Yoga, Walken

Kopfschmerzen

- Physikalische Therapie (Lockerung der Schulter-Nackermuskulatur durch Wärme, Massage)
- Physiotherapie (individuelle Behandlung, Rückenschule)
- Osteopathie
- Lymphdrainage für den Kopf

Geruchs- und Geschmacksstörungen

- Initiieren und Anleiten zum Geruchs- und Geschmackstraining
- Genussübungen
- Achtsamkeitsübungen

Psychische Erkrankungen, wie z.B. Depression oder Ängste

- Psychotherapie
- Psychoedukation
- Selbstregulationsübungen
- Entspannungstechniken
- Erarbeiten von Coping-Strategien (Stress-Regulations-Kompetenzen erweitern, Bewältigungsstrategien erlernen)