

Ausdauer- plus Krafttraining als Long-COVID-Therapie

Datum: 13.03.2023

Original Titel:

Effects of a concurrent training, respiratory muscle exercise, and self-management recommendations on recovery from post-COVID-19 conditions: the RECOVE trial

Kurz & fundiert

- [Rehabilitation](#) nach Long-COVID: Was hilft?
- Randomisierte Studie mit 80 Long-COVID-Patienten in ambulanter Behandlung
- Vergleich von Sport, Atemtraining, kombiniert Sport plus Atmen und [WHO](#)-Guideline
- Sport mit oder ohne Atemmuskel-Training wirksamer für Fitness und Wohlbefinden nach Long-COVID

DGP - Ziel der vorliegenden randomisierten Studie mit 80 erwachsenen Teilnehmern mit Long-COVID war es, die Wirksamkeit körperlichen Trainings, respiratorischen Muskeltrainings und der Selbstmanagement-Empfehlungen der [WHO](#) zum Wiedererlangen körperlicher Fitness, Lebensqualität und des weiteren Symptomstatus zu ermitteln. Demnach ist ein kombiniertes Ausdauer- und Krafttraining vielversprechender als andere Maßnahmen.

Menschen mit einer Coronavirus-[Infektion](#) und der Erkrankung COVID-19 sind nicht selten auch nach überstandener akuter [Infektion](#) nicht im klassischen Sinne gesund. Mit Long-COVID oder Post-COVID wird ein Symptomkomplex bezeichnet, der nach COVID-19 anhaltend für eine individuell unterschiedliche Dauer teils schwer belastet. Häufig leiden Betroffene unter Atemproblemen, die meist auch mit eingeschränkter körperlicher Fitness einhergehen.

Ziel der vorliegenden Studie war es, die Wirksamkeit körperlichen Trainings, respiratorischen Muskeltrainings und der Selbstmanagement-Empfehlungen der internationalen Gesundheitsorganisation WHO (World Health Organization) zum Wiedererlangen körperlicher Fitness, Lebensqualität und des weiteren Symptomstatus bei Personen mit Long-COVID zu ermitteln.

[Rehabilitation](#) nach Long-COVID: Was hilft?

An dieser randomisierten Studie nahmen 80 Erwachsene mit Long-COVID in ambulanter Behandlung teil. Die Teilnehmer wurden einer von 4 parallelen Interventionsgruppen zugewiesen, in denen sie über 8 Wochen betreut wurden:

- Sport-Gruppe: Multikomponenten-Sportprogramm (Ausdauer- und Krafttraining, basierend auf "Concurrent Training"); n = 20; 3 Einheiten pro Woche mit niedriger bis mittlerer Intensität
- Atem-Gruppe: Inspiratorisches Muskeltraining; n = 17; 2 standardisierte tägliche Einheiten
- Kombi-Gruppe: Kombination der beiden vorherigen Methoden; n = 23
- [Kontrollgruppe](#): Entsprechend der WHO-Guideline zur Long-COVID-Rehabilitation; n = 20

Zu Beginn der Studie bestand kein signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen.

Vergleich von Sport, Atemtraining, kombiniert Sport plus Atmen und WHO-Guideline

Die Interventionen unterschieden sich nicht signifikant im Vo₂max-Wert der Teilnehmer. Allerdings wurden signifikante individuelle Verbesserungen mit dem Multikomponenten-Training und dem kombinierten Atem- und Sport-Training identifiziert:

- Sport-Gruppe: 7,5 %; Effektstärke, ES: 0,28
- Kombi-Gruppe: 7,8 %; ES: 0,36

Die Muskelkraft im unteren Körper verbesserte sich signifikant in Sport- and Kombi-Gruppe (14,5 % - 32,6 %; ES: 0,27 - 1,13) im Vergleich zur Atem-Gruppe und der [Kontrollgruppe](#) (-0,3 % - 11,3 %; ES: 0,10 - 0,19). Signifikante Effekte ließen sich auch an Atemnot (Dyspnea) und Fatigue sowie im allgemeinen Gesundheitsstatus feststellen. Darüber hinaus besserten sich Fatigue und depressive Symptome signifikant mehr in Sport- und Kombi-Gruppe. Das Training war insgesamt sicher.

Kombiniertes Ausdauer- und Krafttraining effektiver als andere Maßnahmen

Demnach zeigte die Studie, dass ein individualisiertes und begleitetes "Concurrent Training" (Ausdauer- und Krafttraining), mit oder ohne Atemmuskel-Training, wirksamer zur Wiederherstellung von Fitness und Wohlbefinden nach Long-COVID war als Selbst-Management-Empfehlungen und Atemmuskel-Training allein.

Referenzen:

Jimeno-Almazán A, Buendía-Romero Á, Martínez-Cava A, Franco-López F, Sánchez-Alcaraz BJ, Courel-Ibáñez J, Pallarés JG. Effects of a concurrent training, respiratory muscle exercise, and self-management recommendations on recovery from post-COVID-19 conditions: the RECOVE trial. *J Appl Physiol* (1985). 2023 Jan 1;134(1):95-104. doi: 10.1152/jappphysiol.00489.2022. Epub 2022 Dec 8. PMID: 36476156.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“