

Atemphysiotherapie & Online-Atemtraining zur Behandlung von Long Covid

Jenny Burkhardt

Master of Science in Kardiorespiratorischer Physiotherapie,
Klinische Spezialistin Physioswiss Innere Organe,
Leitende Therapeutin der Praxis Thera-Torso in Muttenz
und Gründerin sowie Atemtrainerin bei Amuffit®



Das Diaphragma ist der wichtigste Atemmuskel. Ist es geschwächt leiden Betroffene zum Beispiel bei körperlicher Arbeit unter Atemnot. Der folgende Fallbericht zeigt eindrücklich, ab wann und in welcher Form ein Atemtraining für das Diaphragma sinnvoll ist.

Anamnese und Befund:

Frau H. (Patientin möchte anonym bleiben), 59 Jahre alt, hatte bei der Erstkonsultation eine Covid-Erkrankung inkl. 4-tägigem Spitalaufenthalt hinter sich. Nebendiagnosen: pulmonale Hypertonie und Schilddrüsenunterfunktion – beides medikamentös behandelt. Frau H. lebt mit ihrem Mann in einer Wohnung, geht gerne wandern und tanzen. Sie arbeitet als selbständige Persönlichkeitstrainerin.

Zum Zeitpunkt der Befundaufnahme konnte die Patientin aufgrund starker Müdigkeit (Fatigue) nur 30% arbeiten und zweimal pro Woche für 30 Min. laufen. Bei stärkerer körperlicher Belastung litt sie unter Atemnot (Borg 5/10) und Brennen im sternalen Bereich. Ständiges nach Luft ringen, Reizhusten und sich räuspern waren weitere Hauptprobleme.

Der Befund ergab, dass Frau H. sternal nur oberflächlich atmet, keine Bauchatmung vorhanden ist und die Expiration nur kurz erfolgt. Die Sauerstoffsättigung lag bei 98%, der Puls bei 75. Bei der Auskultation konnte ich ein zentrales Giemen wahrnehmen, ähnlich wie bei Asthmatikern. Bei der Palpation gab sie Schmerzen im gesamten ventralen Thorax an. Das Diaphragma thorakale ist rechts hypertont und die P_{lmax} Messung (maximale inspiratorische Kraft) ergab 46 cmH₂O (Norm bei Frauen > 70cmH₂O).

Atemphysiotherapie & Online-Atemtraining

Behandlungsziel war die Steigerung des Energielevels von Frau H., sodass sie ohne ständige Atemnot wieder mehr arbeiten und sich körperlich betätigen kann.

Aufgrund der fatiguebedingten Red Flag bezüglich Belastungsintoleranz begann ich mit einer symptomorientierten Atemphysiotherapie. Die Massnahmen umfassten die reflektorische Atemtherapie nach Brüne sowie osteopathische Techniken an Diaphragma und Lunge. Begleitend instruierte ich Methoden zur Unterdrückung des Reizhustens und wir übten korrekte Bauch- und Flankenatmung – bei der Expiration unterstützt durch ein PEP (Positive Expiratory Pressure)-Gerät. Nach neun Therapieeinheiten und täglicher Übungsdurchführung zuhause (3 x 10 Wiederholungen) verspürte Frau H. kein Brennen und keine Schmerzen mehr, musste nicht nach Luft ringen. Husten, Räuspern und die permanente Müdigkeit (Fatigue) waren verschwunden. Dank diesem Erfolg konnte sie ihr Pensum auf 80% erhöhen und war bereit für ein Atemtraining zur Stärkung des Diaphragmas, um ihre Dyspnoe bei Belastung zu reduzieren (Gehen auf ebenem Grund, Borg 4/10).

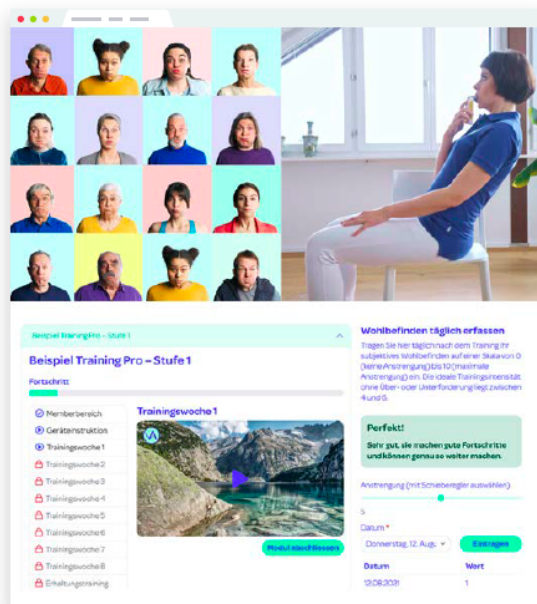
Sie entschied sich für das ort- und zeitunabhängige Online-Atemtraining von Amufit:

- Trainingsprogramm: Nach Corona - Atemtraining: Stufe 1 (speziell für Corona-Betroffene nach Spitalaufenthalt). Dieses Training ist von der Intensität leicht (Borg 4–6, 30–40% des maximalen P_{lmax} Wert). Das Gerät wird innerhalb von fünf Tagen nach Hause geschickt.
- Einloggen im Mitgliederbereich: Beginn Instruktionvideo, danach Geräteinstruktion inkl. Erklärung der Kraftmessung. Erfassung der ersten Messwerte gefolgt von Gerätekonfiguration mit persönlichem Trainingswert. Nach jedem Intervalltraining wird die subjektive Anstrengung erfasst und bei Bedarf der Widerstand angepasst, sodass im Optimum trainiert wird und die Patientensicherheit jederzeit gewährleistet ist.
- Während zwei Monaten wird wöchentlich eine neue Übung freigeschaltet, danach folgt eine finale Erhaltungsübung.

Dank dem Online-Atemtraining konnte Frau H. ihren gemessenen P_{lmax} innerhalb zweier Monate von 46cmH₂O auf 77cmH₂O verbessern und ihre gefühlte Leistungsfähigkeit um 50–60% steigern, sodass sie heute wieder ohne Atemnot tanzen und wandern kann.

Reflexion:

Bei Erkennung einer Red Flag für Belastungsintoleranz sollte zuerst Atemphysiotherapie durchgeführt werden. Danach können mit gezieltem Online-Atemtraining Erfolge bezüglich Leistungssteigerung und Reduktion der Dyspnoe bei Long Covid-Betroffenen erzielt werden.



Amufit Training: Ablauf und Überprüfung in einem Amufit-Center

Für weitere Informationen

Online-Atemtraining:
www.amufit.ch

Zur Autorin:
<https://www.thera-torso.ch/jenny-burkhardt/>

Kontakt:
jenny.burkhardt@thera-torso.ch