

---

**essentials**

*Essentials* liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. *Essentials* informieren schnell, unkompliziert und verständlich

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Fachwissen von Springerautor\*innen kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet. *Essentials* sind Wissensbausteine aus den Wirtschafts-, Sozial- und Geisteswissenschaften, aus Technik und Naturwissenschaften sowie aus Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen. Von renommierten Autor\*innen aller Springer-Verlagsmarken.

---

Jesko Streeck · Dmitry Ayzikov

# Long- und Post-Covid-Syndrom

Behandlung in der Physiotherapie  
und Ergotherapie



Springer

Jesko Streeck  
Obrigheim, Deutschland

Dmitry Ayzikov  
Help Yourself Physiotherapy  
Köln, Deutschland

ISSN 2197-6708  
essentials

ISBN 978-3-662-71307-5

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-71308-2>

ISSN 2197-6716 (electronic)

ISBN 978-3-662-71308-2 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2025

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber\*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor\*innen und die Herausgeber\*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor\*innen oder die Herausgeber\*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

---

## Was Sie in diesem *essential* finden können

- Gliederung von akuten und chronischen Covid-Symptomen
- Screeningverfahren zu begleitenden Erkrankungen bei Covid-Infektion
- Multimodale Therapieoptionen für Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Ärzte
- Evidenzbasierte Strategien zur Behandlung von Post-Covid

---

## Hinweis

**Es sei darauf hingewiesen, dass sämtliche zum Download bereitgestellten Fragebögen und Anleitungen keiner Validierung unterzogen wurden. Sie dienen als Hilfsmittel zur Entscheidungsfindung oder als Anregung für eine individuelle Befragung.**

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Basiswissen COVID</b>	<b>1</b>
1.1	Was ist Covid?	1
1.2	Varianten und deren Auswirkungen	3
1.3	Spätfolgen von Covid	5
1.3.1	Fatigue	6
1.3.2	POTS	11
1.3.3	Small Fiber Neuropathie	12
<b>2</b>	<b>Screeningverfahren und diagnostische Kriterien</b>	<b>15</b>
2.1	Grundlage: Biopsychosoziales Modell	15
2.2	Flaggensystem	21
2.3	Ausschluss PEM	23
2.4	Ausschluss einer stillen Hypoxie	24
2.5	Ausschluss POTS	24
2.6	Ausschluss einer Small Fiber Neuropathie	25
2.7	Ausschluss kognitiver Störungen	26
2.8	Zusätzliche empfohlene ärztliche Untersuchungen	26
<b>3</b>	<b>Behandlungsempfehlungen typischer Symptome</b>	<b>29</b>
3.1	Stille Hypoxie	29
3.2	Kognitive Störungen	30
3.3	Apnoe und Atembeschwerden	31
3.4	Myalgische Enzephalomyelitis/das Chronische Fatigue Syndrom/Post Exertionelle Malaise	31
3.5	Fatigue ohne PEM	37
3.6	Post Covid Kopfschmerz	41

---

3.7	Pulsvariationen .....	42
3.8	Small Fiber Neuropathie .....	42
3.9	POTS .....	44
3.10	Teletherapie .....	46
<b>Was Sie aus diesem <i>essential</i> mitnehmen können .....</b>		<b>49</b>
<b>Literatur .....</b>		<b>51</b>