

Long Covid/PASC (Post acute sequelae of SARS-CoV-2 infection)

Erstellt von: Corinne Chmiel

Am: 03/2021

Definition

- Akuter Covid-19-Infekt: Bis zu 4 Wochen
- Anhaltend symptomatischer (prolongierter) Covid-19-Infekt: 4 bis 12 Wochen
- Post-Covid-19-Syndrom: Anhaltende Beschwerden über 12 Wochen, die nicht durch eine alternative Diagnose erklärt sind.

Prävalenz und Prognose

- Etwa 10–30 % der an Covid-19 Erkrankten zeigen einen prolongierten Verlauf. Die Daten variieren je nach Studie und Land, indem sie erhoben wurden. Eine amerikanische Studie zeigte, dass nur 65 % der Patienten mit einem positiven Covid-Test nach 14–21 Tagen ihr ursprüngliches Gesundheitsniveau erreicht haben
- Die Wahrscheinlichkeit, ein Long-Covid-Syndrom zu entwickeln, ist unabhängig von der Schwere der akuten Infektion; auch spielt es keine Rolle, ob die Betroffenen hospitalisiert waren oder nicht. Es handelt sich um eine eigene Entität im Sinne einer Multisystemerkrankung. Die Ursachen hierfür sind nicht geklärt. Ähnliche Verläufe sind auch bei anderen Coronaviren bekannt (SARS und MERS), und diese haben pathophysiologische Parallelen mit einem post-akuten Covid-19
- Die meisten dieser Patienten erholen sich zwar langsam oder spontan mit ganzheitlicher Unterstützung, Ruhe, symptomatischer Behandlung und langsamer Steigerung der Aktivität. Schwerwiegende gesundheitliche Komplikationen sind sehr selten. Deshalb sollten Patienten pragmatisch behandelt und Überdiagnostik vermieden werden.

Mögliche Symptome

Die Symptome nach akutem Covid-19 sind sehr unterschiedlich und weitreichend. Sie können einen stark schwankenden Verlauf aufzeigen. Die am häufigsten berichteten Symptome umfassen (nicht abschliessend) die folgenden

Dermatologisch	Muskuloskelettal
- Ausschläge - Covid-Zehen*	- Gelenk-/Muskelschmerzen
Gastrointestinal	Neurologisch
- Bauchschmerzen - Übelkeit - Durchfall - Appetitminderung mit/ohne Gewichtsabnahme (in geriatrischer Population)	- Kognitive Einbussen („Hirnvernebelung“, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme) - Kopfschmerzen - Schlafstörungen - Peripher neuropathische Symptome (stechendes, prickelndes und taubes Gefühl) - Schwindel - Delir (bei geriatrischen Patienten)
Generalisiert	Psychologisch/psychiatrisch
- Müdigkeit, Fieber, Schmerzen	- Depressive Verstimmung/Depression, Angst
HNO	Respiratorisch
- Tinnitus - Ohren-/Rachenschmerzen - Schwindel - Geruchs- und/oder Geschmacksverlust	- Atemnot - Husten
Kardiovaskulär	
- Engegefühl auf der Brust, Thoraxschmerzen, Palpitationen	

* Link: [Covid-Zehen](#)

Warnsignale für weitere Abklärungen

- Schwere Hypoxie oder Sauerstoffentsättigung während körperlicher Belastung
- Zeichen einer schweren Lungenkrankheit
- Zeichen für kardialen Thoraxschmerz
- Multisystem inflammatory syndrome (bei Kindern)
- Im Verlauf neu auftretende, lange anhaltende, sich nicht verbessernde oder verschlechternde kardiale, respiratorische oder neurologische Symptome.

Empfohlene Basis-Diagnostik

- **Labor:** Blutbild, Leberwerte, Kreatinin, CRP
 - Bei Müdigkeit/Niedergeschlagenheit: Ferritin, BNP, TSH
 - Bei thorakalen Beschwerden zusätzlich Troponin, allenfalls D-Dimere. Hinweis: Diese Parameter können im Rahmen eines postinfektiösen Geschehens falsch positiv ausfallen, aber ein negatives Resultat kann die klinische Unsicherheit reduzieren.
- **Thorax-Röntgen** 12 Wochen nach akuter Infektion, bei anhaltenden pulmonalen Symptomen, und wenn bisher noch keines angefertigt wurde
- Allenfalls **Belastungstoleranztest** in der Praxis mit Pulsoxymetrie, angepasst an die Fähigkeiten des Patienten (z. B. 1-minute-sit-to-stand-Test, 40 Schritte gehen so zügig wie möglich), Messprotokoll führen mit Skala für Atemnot, Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung.

Beratung betroffener Patienten ohne Warnsignale

- Den Patienten mit einem neuen Covid-19-Infekt oder anhaltenden Beschwerden mündlich oder schriftlich über mögliche Symptome informieren und beruhigend einwirken
- Es gibt aktuell keine etablierte Therapie gegen das Long Covid. Vitamine oder Supplemente haben keinen oder sogar einen schädlichen Effekt
- Betreffend Erholungszeit informieren
 - Dass diese individuell sehr unterschiedlich ausfällt, dass aber die meisten Symptome nach 12 Wochen abklingen
 - Die Wahrscheinlichkeit, ein Long Covid-Syndrom zu entwickeln, steht in keinem Zusammenhang mit der Schwere der akuten Infektion, auch unabhängig davon, ob man hospitalisiert war oder nicht
 - Wenn neue oder anhaltende Symptome auftreten, können sie sich unvorhersehbar ändern.

Selbstmanagement

- Realistische Ziele setzen
- Beratung, wohin sich der Patient wenden kann/soll, wenn er Sorgen wegen seinen Symptomen hat oder Unterstützung im Selbstmanagement braucht (Spitex, finanzielle Unterstützung, Selbsthilfegruppen, Online Foren, Apps empfehlen, siehe auch Links unten)
- Unterstützung bieten in der Diskussion mit Vorgesetzten und Schulen über die Rückkehr zur gewohnten Lebensweise, phasenweise Wiedereinstieg ermöglichen
- Über Warn-Symptome aufklären, wann ein Arzt konsultiert werden sollte
- Shared Decision Making anwenden zur Entscheidung, ob noch der spontane Verlauf der Beschwerden beobachtet werden kann oder ob weitere Untersuchungen indiziert sind (siehe Links unten)
- Je nach Situation Feedback-Intervall definieren
- Allenfalls dem Patienten ein Pulsoxymeter nach Hause geben zur Monitorisierung und Objektivierung der pulmonalen Symptome auch unter Alltagsbelastungen – zusammen mit Puls und Blutdruck je nach Symptomen. Klare Grenzwerte definieren, bei denen eine Vorstellung in der Arztpraxis indiziert ist.

Mögliche Überweisungen/Links

- ⇒ Corona Selbsthilfegruppen Schweiz: www.selbsthilfezuerich.ch, [Corona-Video-Selbsthilfegruppen Schweiz](#)
- ⇒ Energiemanagement-Schulung (EMS) für Menschen mit Fatigue: www.ergotherapie-impulse.ch
- ⇒ Spezialsprechstunden Long Covid: [Universitätsspital Zürich](#), [Inselspital Bern](#)

- ⇒ Atemübungen: <https://www.youtube.com/watch?v=sUe8XAiKdFU>, [Atemübungen Heimprogramm](#) (Inselspital Bern)
- ⇒ Royal College of Occupational Therapists. How to conserve your energy: Practical advice for people during and after having COVID-19: <https://www.rcot.co.uk/conserving-energy>
- ⇒ Chartered Society of Physiotherapy. Covid-19: The road to recovery activity planner: <https://www.csp.org.uk/media/1265833>
- ⇒ Mental Health Foundation. How to look after your mental health during the coronavirus outbreak: <https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus>

Literatur

1. Nehme M, et al.: COVID-19 Symptoms: Longitudinal Evolution and Persistence in Outpatient Settings. Ann Intern Med. 2020.
2. Logue JK, et al.: Sequelae in Adults at 6 Months After COVID-19 Infection. JAMA Netw Open. 2021;4(2):e210830. Epub 2021 Feb 1.
3. Menges D, et al.: Estimating the burden of post-COVID-19 syndrome in a population-based cohort study of SARS-CoV-2 infected individuals: Implications for healthcare service planning. 1 march 2021 ([Zürcher Kohortenstudie](#))
4. Townsend L, et al.: Persistent Poor Health Post-COVID-19 Is Not Associated with Respiratory Complications or Initial Disease Severity Ann Am Thorac Soc 2021.
5. [NICE](#): COVID-19 rapid guideline: managing the long-term effects of COVID-19. 18 December 2020
6. Greenhalgh T, et al.: Management of post-acute covid-19 in primary care. BMJ 2020;370:m3026 <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.m3026>

Autorin: PD Dr. med. Corinne Chmiel

03/2021