LB-COV-23-01

# COVID-19 Nachsorge | 15 FP

Im Rahmen der COVID-19 Nachsorge (Corona) können viele Funktionskreise betroffen sein. In diesem kompakten Kurs werden die Basisprogramme zu folgenden Beschwerden von leicht zu schwer vorgestellt.

**Atmung**

- Es wird das sogenannte Atemprogramm, das in der Rehabilitation von Mukoviszidose verwendet wird, genutzt
- Die gängigsten und effektive Nachsorge-Übungen

**Gedächtnisprobleme**

- Einige Betroffene leiden unter einem massiven Gedächtnisverlust
- Gedächtnisübungen: koordinative Übungen in Kombination Stimme und Gedächtnis
- Digitale Übungsprogramme/App-Empfehlungen: Lumosity etc.

**Fatigue**

- Bei COVID-19 kann die Fatigue länger andauern und trotzdem ist sie deshalb nicht automatisch chronisch. Nicht jede*r Fatigue-Klient*in ist chronisch
- In welchen Situationen entsteht die Ermüdung?
- Selbstständig durchführbare Übungen
- Graded Activity: angepasste Belastungssteigerung an den aktuellen Belastungszustand der Klienten (normale Trainingsprinzipien sind nicht sinnvoll)

**Kreislaufbeschwerden**

- Sinnvolle Übungen, die regelmäßig, mehrmals am Tag durchgeführt werden

**Post- COVID-Kopfschmerz**

- Ursache, Symptomatik, Maßnahmen
- Blutdruck

**Motivation/Depression**

- Zielgenerierung: Kleine überprüfbare Ziele
- Psychologische Hilfe

| | |
|---|---|
| **Leitung** | Jesko Streeck \| Schmerztherapeut |
| **Kursgebühr** | 0,00 € inkl. Skript |
| **Beginn** | 25.02.2023 |
| **Ende** | 26.02.2023 |
| **Kurszeiten** | Sa. 25.02., 14:00 - 19:00 Uhr<br>So. 26.02., 09:00 - 17:00 Uhr |
| **Kursort** | Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg |
| **Zielgruppe** | Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker |
| **Fortbildungspunkte** | 15 |