



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 effektivsten 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

**Post-COVID-19-Syndrom ist seit dem 1. Juli 2021 „Besonderer Verordnungsbedarf“!**

<b>Leitung</b>	Jesko Streeck   Dipl. Physiotherapeut
<b>Kursgebühr</b>	0,00 € inkl. Skript
<b>Beginn</b>	15.06.2024
<b>Ende</b>	16.06.2024
<b>Kurszeiten</b>	Sa. 15.06., 09:00 - 18:00 Uhr So. 16.06., 09:00 - 14:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Lohnerhofstraße 2, 78467 Konstanz
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur, Heilpraktiker
<b>Fortbildungspunkte</b>	15