

## Hintergrund:

Menschen mit einem **Post-COVID-Syndrom** erleben oft starke mentale und/ oder körperliche Einschränkungen, die auch Monate nach der Corona-Infektion noch anhalten. Häufige Symptome, die zu einem Post-Covid-Syndrom gehören können, sind **Müdigkeit und Erschöpfung**.

Eine mögliche Ursache dafür ist eine Fehlregulation in der Kommunikation zwischen Gehirn und Muskeln des Körpers. Die **Gehirn-Muskel-Achse** ist ein komplexes neuronales Netzwerk und spielt eine entscheidende Rolle für unsere allgemeine Gesundheit, Wohlbefinden und Bewegung. In dieser Studie möchten wir untersuchen, ob ein **neuromuskuläres Training**, das genau an dieser Fehlregulation ansetzt und sowohl Körper wie auch Geist fördert, gegen die Symptome helfen kann. Das Training wird dabei auf jeden Patienten individuell angepasst, um niemanden zu überfordern.

## Wie läuft die Studie ab?

- Diagnostik: Fragebogen und klinische Tests (1h)
- Trainingstherapie 2x die Woche für 6 Wochen mit persönlicher Betreuung
- Abschlussuntersuchung: Fragebogen und klinische Tests (1h)

## Wie läuft die Trainingstherapie ab?

Die Trainingstherapie setzt sich aus insgesamt **12 Terminen** zusammen, für die Sie **je 45-60min** einplanen sollten. Wir passen die Intensität und Dauer des Trainings daran an, wie erschöpft Sie sich fühlen. Das ermöglicht, dass Sie Ihren Körper und Geist trainieren können ohne sich dabei weiter zu erschöpfen oder zu überfordern.

Das Training fördert neben Kraft und Kondition vor allem Koordination und Reaktionsfähigkeit.

## Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können Patienten, die

- Über 18 Jahre alt sind
- Vor mehr als 3 Monaten eine Corona-Infektion hatten
- Seit über 2 Monaten an Erschöpfung/ Müdigkeit leiden, die mit dieser Infektion zusammenhängen
- Bereit sind, über einen Zeitraum von 6 Wochen 2-3mal pro Woche an einem individualisierten Trainingsprogramm teilzunehmen

Wenn Sie Interesse an der Studie haben, dann melden Sie sich gerne bei uns!

Wir stellen Ihnen dann in einem Telefonat noch ein paar weitere Fragen, um sicher zu sein, dass eine Studienteilnahme sinnvoll ist.



UniversitätsKlinikum Heidelberg

## IFATICO-Studie

### Individualisiertes, neuromuskuläres Therapieprogramm bei anhaltender Erschöpfung nach Corona-Infektion



Klinik für allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik

Studienleiter:

Prof. Dr. med. apl. Jonas Tesarz

Ansprechpartnerin:

Hannah Lange

### Wie können Sie uns erreichen?

Wenn Sie an der Studie teilnehmen oder weitere Informationen erhalten wollen, erreichen Sie uns per:

#### Mail:

[PostCovid.MED2@med.uni-heidelberg.de](mailto:PostCovid.MED2@med.uni-heidelberg.de)

**Telefon:** +49 163 1450412

Schreiben Sie uns gerne **Ihren Namen und Ihre Telefonnummer** per E-Mail oder hinterlassen Sie diese Informationen auf dem Anrufbeantworter. Wir melden uns schnellstmöglich bei Ihnen.

Wir würden uns freuen, wenn Sie mit Ihrer Teilnahme die Forschung unterstützen würden!

### Wo findet die Studie statt?

Gebäude 6410, Im Neuenheimer Feld 410  
69120 Heidelberg

Die Studienambulanz der Psychosomatik liegt im 1. Obergeschoss der Medizinischen Klinik und kann barrierefrei erreicht werden. Der Flur der Abteilung wird ausgeschildert mit „Innere Medizin 2, Allgemeine und Psychosomatische Ambulanz, Prof. Dr. HC. Friederich“.

