

# HOSSZÚ-COVID AZ ANTROPOZÓFUS ORVOSLÁS SZEMSZÖGÉBŐL

## TÜNETEK ÉS KEZELÉSI LEHETŐSÉGEK

NEMZETKÖZI SZAKÉRTŐI BIZOTTSÁG AJÁNLÁSAI EGÉSZSÉGÜGYI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

### ÖSSZEFOGLALÓ

Egyre több embert érint a hosszú-COVID-szindróma, mely gyakran hosszan tartó, jelentős egészségkárosodást okozhat. Különböző tünetegyüttesek jönnek létre elhúzódó intenzív gyulladással, az izmok, a szív, az idegrendszer és az érzékszervek károsodásával. A fiatalabb betegek nagyobb csoportja a vírusfertőzés utáni krónikus fáradtság tünetegyüttes / myalgias encephalomyelitis szindróma (izomfájdalommal járó agy- és gerincvelő-gyulladás) tüneteit mutatja. Ezeknél a betegeknél gyakrabban fordult elő, hogy a COVID-19 enyhe lefolyású volt. Ebben a cikkben a rendellenesség megértésének szempontjait, valamint az antropozófiai orvoslás multimodális terápiás koncepcióját mutatjuk be.

Akut COVID-19 betegség alatt a koronavírus-betegség első négy hetét értjük. A perzisztens poszt-COVID-szindróma vagy hosszú-COVID megnevezés általában a poszt-COVID szindróma szinonimájaként használatos, különösen a tizenkét hétnél tovább fennálló COVID utáni tünetek esetén beszélünk erről. A fennmaradó tünetek és maradandó károsodások az akut betegség kezdetét követő negyedik héttől értendők.

### KOCKÁZATI TÉNYEZŐK, KIVÁLTÓ OKOK, PREVALENCIA

Az akut fázis súlyossága és a kórokozó mutációja nem korrelál a hosszú-COVID gyakoriságával és súlyosságával. Három hónappal a betegség kezdete után az összes regisztrált felnőtt COVID-beteg körülbelül 10-65%-a számolt be tartós tünetekről. Ezek a tünetek sokkal ritkábbak gyermekkorban. A súlyos tünetekkel küzdő betegeknél gyakori a komplex poszt-intenzív terápiás szindróma, amelynek első jelei az akut fázisban jelentkezhetnek. Az intenzív osztályon kezelt betegek körülbelül fele tapasztal hosszan tartó COVID-tünetet. A hosszú távú, tüdőre gyakorolt hatások gyakorisága, időtartama és mértéke, az immunrendszer gyengülése és az életminőség általános romlása szignifikánsan összefügg az akut fázis súlyosságával. Az 55 év feletti és a már meglévő betegségben szenvedők (a COVID-19 súlyos előrehaladásának ismert kockázatai: dysstress, kimerültség, depresszió, szorongásos zavar, elhízás stb.) lényegesen gyakrabban és súlyosabban érintettek. Az élsportolóknál is gyakrabban fordulhat elő ez a szindróma. Az egyéb tünetek gyakorisága nem mutat ilyen egyértelmű összefüggést a betegség lefolyásával, a gyulladással laboratóriumi paraméterek szintjével vagy az akut betegség súlyosságával. Úgy tűnik, hogy a gyermekeket lényegesen kevésbé érinti a poszt- vagy a hosszú-COVID. A gyermekekkel kapcsolatban - a sok tünetmentes lefolyás miatt - csak ideiglenes megállapítások tehetők, már meglévő egyéb betegségek is vezethetnek hosszú ideig tartó COVID-19 tünetekhez náluk. A hosszú bezártság pszichoszociális következményei sajnos még mindig tisztázatlanok, mivel kevés kutatást végeztek ezen a téren.

### TÜNETEK, PATOFIZIOLÓGIA ÉS DIAGNÓZIS

Irányadó tünetek közé tartozik a fáradtság, kimerültség, általános gyengeség. Gyakori a légszomj, különösen erőfeszítés közben. Előfordul furcsa szívverés-érzet a szív működés objektív megzavarása nélkül, fejfájás, különösen edzés közben és után, kognitív zavarok (koncentráció-, memóriazavar, "köd a fejben" stb.). A félelem, szorongás a fenti rendellenességek mindegyikét kísérheti. A tünetek közé tartozik a száraz, csiklandozó köhögés, fájdalom (fej, izmok, ízületek, mellkas). Szív-érintettség esetén akár szívinfarktus, szívelégtelenség és ritmuszavarok tünete is jelentkezhetnek. Hajhullás és a bőrön különféle kiütések színesíthetik a képet. Gyermekeknél a fáradtság, álmatlanság, íz- és szaglászavarok, valamint a fejfájás áll az előtérben. Annak ellenére, hogy az akut fázisban a betegnek gyakori emésztőrendszeri panaszai vannak, ritkábban jelennek meg az elhúzódó fázis során, azonban súlyos gyomor-bélmozgási rendellenességekről is beszámoltak. A leggyakoribb hosszútávú neurológiai rendellenességek a következők: alvászavar, szédülés, íz- és szaglási rendellenességek, sokidegbántalom,

az érfalkárosodás és véralvadási zavar miatt szív és agyi vérellátási zavarok, idegkárosodások, agyvelőgyulladás. Úgy tűnik, hogy a központi idegrendszert jobban érinti, mint a perifériát. A leggyakoribb mentális és pszichológiai rendellenességek a memóriazavarok, a koncentrációs nehézségek, az elme jelenlétének hiánya ("agyiköd"), stressz intolerancia, szorongás és depresszió, poszttraumás stressz zavar, rögeszmés-kényszeres rendellenesség. Itt a placebo hatásokat is figyelembe kell venni, amelyek a pandémiás intézkedéseknek, például a társadalmi távolságtartásnak tulajdoníthatók. Az érintettek 10-15 %-a pszichoaktív anyagokat szed, 10 %-uknak öngyilkossági gondolatai vannak. Ami a kórélettani folyamatokat illeti, két poláris tendencia nyilvánvaló a súlyos eseteknél. Egyrészt a krónikus gyulladási folyamat és a fokozott vérrögképződési hajlam, másrészt a fibrózis tendencia; merevség a tüdőben és más szövetekben. A diagnózis felállításához pontos egyéni kórtörténetre és alapos vizsgálatokra van szükség. Az életminőség változása kérdőívekkel értékelhető. A kezdeti esetfelvétel után rendszeres nyomonkövetési és záróvizsgálatot is javasolt végezni.

## A BETEGSÉGEK KITÁGÍTOTT ÉRTELMEZÉSE AZ ANTROPOZÓFUS ORVOSLÁS SZEMSZÖGÉBŐL

A fertőző betegségek dinamikáját a mikroorganizmusnak az érintett személlyel való kölcsönhatása, a szervezet kórokozóra való hajlama és védelmi ereje határozzák meg. A COVID-19 rámutat az életkor és az élettrajzi fejlődés fontosságára. A test vitalitása az életkorral csökken, és az elhízás, az anyagcserebetegségek, például a cukorbetegség ezt tovább gyengítik. A hosszú-COVID szindróma esetén diszharmónia tapasztalható a feloldódási és a megkeményedő tendencia között. Ilyenkor a krónikus gyulladás és a degeneratív, megkeményítő tendencia dominál, amely az általános életfolyamatok gyengülésével jár. A döntő tényező az, hogy különösen éjszaka, alvás közben a gyulladási degeneratív tendencia visszahúzódik-e a létfontosságú regeneratív folyamatok javára. Ez a nappali-éjszakai ritmus súlyosan zavart lehet a hosszú-COVID-ban. Antropozófiai szempontból itt a Hő-szervezet ("Én-szervezet") megerősítésére összpontosítunk, annak érdekében, hogy a tartós gyulladással szemben az éjszaka domináns regeneratív folyamatokat erősítsük. A vitalitás visszaszerzésének ösztönzése szintén fontos szempont, hogy a páciensek képesek legyenek uralni a szervezetüket, hogy újra érezzék az énerőt, és megfelelően érzékeljék magukat. Ennek során elengedhetetlen, hogy újjáélesszük magukat a testet, hogy fogékony legyen a lelki impulzusokra. Arról van szó, hogy legyőzzük mind a lelki elidegenedést a saját testünktől, mind azt az érzést, amit néhány beteg tapasztal, hogy Énjük el van vágva a spirituális szférától.

## TERÁPIÁS ELVEK

A hagyományos orvoslás a tünetek enyhítését célzó gyógyszeres kezelések mellett fizioterápiát alkalmaz; légzési technikák (inhalációs izomképzés) légzőgyakorlatok, kontrollált fizikai terhelés. A szaglászérvényesítésére a szaglászérvényesítés javasolt. A pszichológiai és neurológiai rehabilitáció, a szociális védőháló erősítése és az elszigeteltség oldása itt is fontos szempont.

## AZ INTEGRATÍV KEZELÉS ALAPELVEI

Az antropozófus gyógyítás teljes körű, a standard hagyományos kezelés kiterjesztésének tekinti magát. Az öngyógyító és önszabályozó erőket igyekszik támogatni, mind fizikai-fiziológiai, mind pszichológiai és mentális-spirituális szinten.

**Hő:** A testhőmérséklet terápiás stimulációja lehetővé teszi az önszabályozó folyamatok bevonását minden szinten. A beteg önérzékelése támogatható a hőn keresztül. Eleinte sok beteg nem érzi tudatosan a hő belső hiányát. A Hő-organizáció megfelelő ruházat, külső kezelések és antropozófiai gyógyszerek (pl. fagyöngyterápia) révén történő megerősítésével a betegek ismét intenzívebb hozzáférést tapasztalnak saját testiségükhöz (megtévesztés). Ha a tüdőben és más szövetekben a fibrózis a krónikus gyulladás jelen van, a tartós felmelegítő kezelés a meghatározó terápiás elv. Ez lehetővé teszi, hogy az

anyagcsere-rendszer létfontosságú erői ismét "kézzelfoghatóvá" váljanak a betegek számára, ugyanakkor a légszomj csökken ilyenkor.

**Légzés:** A légzés és az egyéb ritmusok egyoldalú romlását, amely önálló életet vesz fel, és amelyet tipikus szorongások kísérhetnek, fizikai és pszichológiai szinten is újra integrálni és harmonizálni kell. A kezelés támogathatja a mélyebb kilégzést a világba, valamint a mélyebb belégzést a belső énbé. Különösen a tartós gyulladással járó folyamatok leküzdéséhez pszichológiai szinten szükség van az önszabályozás terápiás megerősítésére. Itt elengedhetetlen, hogy a beteg érzelmi elfogadottnak és megértettnek érezze magát, és kezdetben érzelmi és fizikailag megkönnyebbüljön a stresszt kiváltó faktoroktól, amelyek saját életet vesznek fel. A gondozás és az öngondoskodás, a mindennapi élet rendszeres szünetekkel való ritmizálása, egyénileg megfelelő, mérsékelten önaktív és művészi kezelési módszerek új hozzáférést nyithatnak meg a pszichés élmény tartalmához.

**Folyadékok és keringés:** Az életfolyamatok szintjén az elsődleges szempont a tonizálás és a ritmizálás. A külső kezelések serkentik a test tudatosságát a bőrön keresztül, növelik a vitalitást, és javíthatják az alvás minőségét. A ritmikus masszázsterápiával a mikrokeringés kelhető életre, a különböző bedörzsölések a testtudatosság újjáélesztését és az alvás-ébrenlét ritmusát támogatják. Az egészséges napi ritmus stabilizálása megfelelő szünetekkel elengedhetetlen, az étkezések ritmusa jelentősen hozzájárul ehhez. Az étrendnek támogatnia kell az életerőket, organikusan természetesen gyümölcsökkel és zöldségekkel, frissen főzött meleg ételekkel. A keserű íz támogatja a vitalitást és erősíti a lélek és a test közötti kölcsönhatást.

**Szöveti rendellenességek regenerációja:** Károsodott érzékszervi funkciók (szag- és ízérzészavar) erősítése antropozófus gyógyszerekkel és éberségen alapuló szaglástérninggel lehetséges. A szervkárosodások, pl. a tüdő, a szív- és érrendszer és a vesék területén, valamint a funkcionális szervi rendellenességek, mint például az "agyi köd", antropozófiai gyógyszerekkel és euritmia-terápiával kezelhetők.

**Öntevékenység:** Az érintett embernek saját korlátait gondosan be kell határolnia, és csak fokozatosan tágíthatja. Különösen kockázatosak azok a helyzetek, amikor a lelkiismeretes betegeknek az a benyomásuk, hogy nagyobb erőfeszítéseket kell tenniük, ezért tájékoztatni kell őket, hogy minden tevékenység megkezdése előtt ellenőrizzék magukat, hogy készek-e azt elvégezni. A hosszú-COVID-ban hasznos, ha van egy négyhetes intervallum, amelyben a terápiára és az újratervezésre összpontosítanak, és a munkaterhelést csökkentik.

**Pszichoszomatikus szempontok:** Kezdetben a hangsúly az ember saját életegyensúlyának aktív átalakításán van. Az önismeret erősítését szolgáló gyakorlatok (érzékszervi és éberségi gyakorlatok) és a természettel való tudatos találkozások hasznosak. A pszichoterápia, a művészi terápiák és a gyógyeuritmia lehetőséget kínál az élet új egyensúlyának hatékony támogatására. A beszédképzés terápia hatékony támogatást nyújthat légzési zavarok fennállása esetén. A szorongás megszüntetése központi szerepet játszik. Ahhoz, hogy legyőzzük a bizalom elvesztését, a saját testiségünkkel való elidegenedést, elengedhetetlen, hogy külső kezelések révén előmozdítsuk a saját testünkbe vetett bizalmat. Azok a betegek, akik már a COVID megjelenése előtt hajlamosak voltak a szorongásra és a depresszióra, nagyobb valószínűséggel mutatnak hosszú-COVID tüneteket. A művészeti terápiákat különösen ajánlják számukra, például az agyagozást, hogy megerősítsék a kapcsolatot saját testiségükkel.

**Biográfiai és spirituális szempontok:** Fontos, hogy támogassuk a beteget a jövő új perspektívájának kialakításában. Az a kérdés, hogy a beteg újra megtalálja-e, hogy mi számára a következő lépés. Így a betegség élményét, a válságos időszakot az átalakulásra használja fel, saját személyiségfejlődésének szolgálatába állítja. Ez lehetővé teszi a számára, hogy megtalálja a kiutat, már nem érzi magát áldozatnak. A szellemi és vallási szempontok individuális jelentőséggel bírnak.

ANTROPOZÓFUS GYÓGYSZEREK

### **A Hő-szervezet támogatása – általános gyengeségre, fáradtságra ható gyógyszerek**

Az antropozófiái fagyöngykezelést nemcsak az onkológiában alkalmazzák, nagyon hatékonyan támogatja a Hő-szervezetet és a vitalitást, ezáltal erősítve a beteg önszabályozását. Megfelelő fagyöngy gazdafák ez esetben: a galagonya, különösen a szív- és érrendszer gyengeségében, a hárs melegítésre, különösen a tüdő és az immunrendszer gyengesége esetén, a juhar fagyöngy az anyagcsere-rendszer vitalizálására, a nyír a depressziós kimerültség és a vese-, mellékvese rendszer vitalizálása érdekében, a fenyő az idegrendszer és az érzékszervi rendszer rendellenességei esetén. Konkrét szereket itt nem sorunk fel, a pontos szervválasztásban és alkalmazásban antropozófus orvosok tudnak segíteni. Ez a kezelés kiegészíthető potenciált arany és meteorvas készítményekkel, különösen szorongás és depresszió esetén. A vírusfertőzés utáni fáradtság esetén Ferrum hydroxidatum 5% és Ferrum hydroxidatum 50% triturráció szájon át. A hidegérzet, keringési elégtelenségérzet esetén gyors élénkítő és melegítő hatással bírnak a kámfor készítmények.

### **A légzés támogatása**

Az akut szakasz elhúzódó lefolyása, tüdőgyulladás és gyengeség esetén a Bryonia/Stannum amp. lehet segítség. Ha a köhögés, étvágytalanság, kimerültség dominál, és a tüdőszövetben krónikus gyulladással folytatott folyamat áll fenn, akkor a Roseneisen/Graphit globuli, ampulla és a Verbascum comp. csepp bevethető. Tartós gyulladás, nyákképződés és a szöveti átalakulás jelei esetén, tüdőperfúziós zavarok, tüdő embolizáció esetén gondoljunk a Pulmo/Mercurius ampullára.

### **A szív- és érrendszer harmonizálása**

Kimerültség, keringési- és vérnyomásproblémák, szívritmuszavar – mely akár éjszaka is jelentkezhet – jelenlétekor a Cardiodoron® csepp bevethető. A szívinfarktusra való hajlamú idős betegeknek magas vérnyomás, enyhe szívelégtelenség, szívritmuszavar esetén ajánlott a Cardiodoron®/Aurum comp. csepp. A szívizomgyulladás kiegészítő szere a Cor/Aurum II ampulla. Kimerültség, krónikus tartós fájdalom, kiegészítő szindróma észlelésekor gondoljunk a Crataegus/Ferrum sidereum/Saccharum tostum ampullára. Alacsony vérnyomás, szédülés, ájulási hajlam, gyengeség és hidegérzet esetén a Skorodit Kreislauf globuli és ampulla a jó választás. Vénás vérrögképződés, gyengült keringés és az általános gyengeség felléptekor – akár fiatal betegnél is – gondoljunk a Kalium aceticum comp. D6-ra.

### **Az emésztőrendszer erősítése**

Étvágytalanság, hányinger, emésztési zavar esetén az Absinthium D1/Resina laricis D3 oldat nyújt segítséget, bevethető a Bitter Elixier is.

### **Mozgásszervi rendszer**

Izomfájdalom, izomgyengeség jelenlétekor a Magnézium-foszforicum acidum D6 csepp és a Plantago Primula cum Hyoscyamo ampulla nyújt segítséget. A Primula Muskelnähröl helyileg alkalmazható.

### **Érzékszervek és idegrendszer**

A szaglás elvesztése és rendellenességei esetén a Bulbus olfactorius D5 ampulla, a Jaspis D6 – D12 triturráció javasolt. Ízvesztés esetén a Topas D12-15 ampullával vannak pozitív tapasztalatok. Fejfájás, gyengeség, esetleg vashiány esetén a Ferrum/Kvarc kapszula és a Ferrum sidereum comp. vagy Ferrum/Sulfur comp. a tarkó területére injekcióval ajánlott. Az "agyai köd", kognitív gyengeség (memória- és koncentrációzavar) fellépésekor a Scleron® tableta és a Helleborus niger D12 ampulla, illetve a fagyöngy készítmények nyújthatnak gyógyírt. Alvás és elalvási nehézségei esetén gondoljunk a Valeriana comp. globulira vagy a Calmedoron® csepre. Általános gyengeség, depresszió és ingerlékenység fellépésekor az Aurum/Apis regina comp. globuli vagy ampulla egy jó választás. Kiegészítő kezelésként depresszív hangulattal járó kimerültség esetén az Aqua Maris D3/Prunus spinosa D5 ampulla segít. Mindez kiegészíthető a Levico D1 cseppel.

## **ÁPOLÁSI JAVASLATOK, KÜLSŐ KEZELÉSEK**

### **A Hő-szervezet erősítése**

A hőkezelések elsődleges szerepet játszanak, mivel elősegítik a Hő-szervezet összehangolt működését, különösen a fibrózissal küzdő betegeknél, akik kimerültek és hideget éreznek. Melegen ajánlottak a meleg lábfürdők naponta egyszer, reggel alkalmazva. Fürdőadalékként a tölgyfakéreg erősítő és strukturáló hatású. A gesztenyés lábfürdő különösen vénás keringési zavarok, a lábak nehézségének érzése, izomfájdalom esetén javasolt. Rozmaringteával vagy -fürdőtejjel vitalizáló hatású a beavatkozás. A gyömbépporral történő vese borogatások harmonizáló hatással vannak a légzésre is, végezzük naponta egyszer, öt egymást követő napon, majd hetente egy-három alkalommal!

A vese bedörzsölést vörösréz kenőccsel (Kupfer Salbe) végezzük, ha a beteg aggódik, kicsit legyengült, és kevésbé tud hozzáférni az érzéseéhez. A méhviasz borogatás jó a test hipotermikus, hidegérzékeny területeire. A Pentagramm bedörzsölés támogatja az élet-test Hő-szervezetből történő újraszerveződését. A teljes-test hipertermia alkalmazható, ha a beteg kórházi körülmények között gyógyul. Az olaj diszperziós fürdőkre is gondoljunk.

### **A légzés harmonizálása**

A cickafark tüdőpakolás fennmaradó tüdőkárosodás esetén naponta egyszer, öt egymást követő napon, majd hetente egyszer-háromszor. A felhasi pakolás (rekesz-izom borogatás) rozmaring-rézolajjal naponta egyszer, öt egymást követő napon, majd hetente párszor alkalmazva elmélyíti és lassítja a légzést, javítja a rekeszizom mobilitását, enyhíti a görcsöket, tüdő fibrózis esetén is javasolt.

### **A folyadékháztartás és keringés támogatása**

A cickafarkas májborogatás gyenge vitalitás esetén javasolt, kezdetben naponta egyszer, öt egymást követő napon, majd hetente háromszor.

### **A szöveti rendellenességek regenerálása**

Mellkas bedörzsölés javasolt kősóval és három csepp rozmaringolajjal a tüdőfibrózis javulása érdekében naponta egyszer öt egymást követő napon, majd hetente párszor alkalmazva. Az anyagcsere általános ösztönzése érdekében is hasznos a cickafarkfüves májborogatás.

### **Pszichoszomatikus panaszok és fájdalom kezelése**

A „testbe kerülés” általános támogatása érdekében hasznos a korábban említett rozmaring-réz rekeszizom-borogatás. Poszttraumás tünetek esetén gondoljunk a Pentagramm bedörzsölésre az Aurum/Lavandula comp kenőccsel. Élénkítő, ritmizáló hatást érhetünk el, a felváltva alkalmazzuk a rozmaring lábfürdőt reggel és a levendula lábfürdőt este. A fej kezelése spray formátumban fejfájás és kognitív zavarok esetén hasznosak, Formica D1 oldat 1:5 arányban vagy Arnica tinktúrával 1:10-hez hígítva, két-három puff két óránként. Fejre tett borogatásként is alkalmazhatók. Mellkas hátsó terének megnyitása céljából Solum olajjal hát bedörzsölés. A szívbedörzsölés Aurum / Lavandula comp. krémmel a mentális funkciók károsodása, "agyi köd", a funkcionális szívpanaszok és szorongás esetén nagy segítség. Az oxalis (madársóska) felhasi borogatás vagy bedörzsölés traumatikus tapasztalatok esetén tud enyhülést hozni. Izom és ízületi fájdalom megjelenésekor az Aconite Schmerzöl alkalmazandó. Kimerültség esetén olaj diszperziós fürdő kökénnyel és rozmaringgal javasolt.

A beavatkozások pontos learása megtalálható a <https://www.pflege-vademecum.de/indikationen.php?locale=de> oldalon.

### **TEST- ÉS MOZGÁSTERÁPIÁK, MŰVÉSZETTERÁPIÁK**

A ritmikus masszáz sok esetben javasolt. 10%-os Oxalis olajjal szorongás esetén és Betula/Arnica olajjal fájdalom és görcsök oldására. A rozmaringolaj kimerültség esetén hasznos.

### **Mozgásterápiák**

Állóképességi edzés (gyaloglás, nordic walking vagy kocogás) hetente háromszor, lehetőleg a természetben. Az intenzitást és az időtartamot az adott helyzethez kell igazítani. A térdinamika

különösen neurológiai mozgászavarok esetén alkalmazható. A gyógyeuritmia kifejezetten hasznos tud lenni a hosszú-COVID esetek kísérésében.

Rövid eseteírás: 2020. novemberében egy 23 éves atlétikus alkatú férfi COVID-19 tüneteket mutatott, pozitív lett, és azonnal karanténba került. A tünetek közé tartozott a láz, száraz köhögés, orrfolyás, izomfájdalom, fejfájás, torokfájás, légszomj, fáradtság és általános testfeszültség. A láz csak három napig tartott, száraz köhögés, orrfolyás, izomfájdalom, gyengeség és fejfájás tizenégy napig. Nem szenvedett semmilyen alapbetegségben, ami kedvezett a COVID-19 enyhe lefolyásának. A paracodeine cseppek, a paracetamol (egyszer), a mézes zsálya torok fájdalomcsillapító tablettá, az édeskömény és a kamillatea és a kiegyensúlyozott egészséges étrend mellett a beteg a 2020. júliusa óta megtanult gyógyeuritmia gyakorlatok némelyikével támogatta magát: hetes rúdgyakorlat, vízesés rúd gyakorlat, tizenkettes rúdgyakorlat és lemniszkáták a rézlabdával a törzs előtt. Miután a láz elmúlt, naponta gyakorolt legalább egyszer. A beteg a rézgolyóval való lemniszkáta mozgást általános nyugtatónak és pihentetőnek írta le, ami a köhögés, a fejfájás és a fáradtság enyhülését eredményezte. A mellkasi fájdalom, a légszomj és a fáradtság javulását annak a ténynek tulajdonította, hogy az egész testet a hét és tizenkét részes rúdgyakorlatok nyújtották és vitalizálták. Az akut állapoton túl a légszomj, a fáradtság és az alkalmi koncentrációs problémák és fejfájások 2021. májusáig fennmaradtak. A beteg összeállított magának egy edzésprogramot, és szükség esetén gyakorolta. Az önsegítő testmozgás javíthatja a COVID-19 következtében kialakuló érzelmi szorongását és a fáradtság tüneteit. A beteg beszámolója az euritmia-terápia önaktív jellegére és a COVID-19 utáni tünetek enyhülését eredményező pozitív hatásokra utalnak.

### **Művészetterápia, beszédképzés**

A zene- és énekerápia, valamint a festészetterápia támogatja a ritmikus rendszert és segíti a pszichoszomatikus tünetek és fájdalom feldolgozását. A légzés, ének- és beszédgyakorlatok különösen ajánlottak a fibrózis folyamatban szenvedő betegek számára. A beszédterápia, a biográfia munka, a meditációs gyakorlatok érzelmi és spirituális szenvedés esetén hozhatnak enyhülést. Érdeemes lehet komplex rehabilitációs kúrákat ajánlani - például a roncegnoi Casa di Salute Raphael-ben.

### **MEGELŐZÉS**

A felborult immunegyensúly és a legyengült szervfunkciók miatt visszaesés, kiújulás vagy új megbetegedés előfordulhat a post- és a hosszú-COVID-betegeknél. Ezért fontos a megelőzés. A COVID-19 akut szakaszában a láz szabályozott lefolyását támogatólag kell kísérni. A betegség akut szakaszának első napjától ajánlatos félretenni a napi kötelezettségeket, és médiamentes időt és helyet létrehozni a gyógyuláshoz. Ha a betegségnek egyértelmű tünetei vannak, akkor ennek az időszaknak négy hétig kell tartania.

### **ÉLETMÓD**

Javasolt a természetben végzett testmozgás, az egészséges táplálkozás böjti napok beiktatásával, sok regenerálási idő, jó minőségű és mennyiségű alvás, médiahygiéna. Rendszerszinten figyelmet kell fordítani a család kimerülő erőforrásaira, szükség esetén közbeavakozni, és a munkahelyi környezetet is érdemes optimalizálni.

### **VÉDŐOLTÁSOK**

Az eddigi adatok nem mutatják a hosszú-COVID-tünetek jelentős romlását az mRNS vagy adenovírus vektor vakcinák beadása után. Egyes esetekben, saját megfigyelések szerint az oltás akár kissé pozitív hatással is lehet a tünetek javulására. A kockázati tényezőket és immunológiai paramétereket (beleértve az immunszuppresszió jeleit, autoimmun hajlamot, gyulladáscsökkentő paramétereket, gyulladáscsökkentő tényezőket, SARS-Cov-2 IgM/IgG antitesteket) egyénileg kell figyelembe venni az oltás felvételével kapcsolatos döntés során. Ha valaki átesett a betegségen, nagyon valószínű, hogy ez - esetleg egész életen át tartó - természetes immunitást biztosít, továbbá védelmet nyújt a súlyos lefolyású megbetegedés ellen.

Köszönetnyilvánítás: Köszönjük az Német Antropozófus Orvosi Társaság (GAÄD) tagjainak javaslataikat és tapasztalataik megosztását.

Amennyiben érintett az adott témában, a személyre szabott terápiás terv felállítása érdekében forduljon bizalommal a magyar antropozófus orvosokhoz és terapeutákhoz!

*Henrik Szőke, Markus Sommer, Eva Streit, Christian Grah, Madeleen Winkler, Philipp Busche, Severin Pöchtrager, Jan Mergelsberg, Carla Wullschleger, Katharina Gerlach, Rolf Heine, Robert Fitger, Harald Matthes, Georg Soldner. Levelező szerző: [henrik.szoke@etk.ptt.hu](mailto:henrik.szoke@etk.ptt.hu)*

Utolsó frissítés: 2021. szeptember 20.

Az eredeti cikk az Anthromedics honlapon jelent meg (<https://www.anthromedics.org/PRA-0993-DE>), de terjedelme miatt most egy rövidített és a laikusok számára jobban érthető verziót teszünk közzé.

*Az eredeti cikket fordította: Schneider Gabriella  
Lektorálta és tömörítette: Dr. Papp Szidónia*