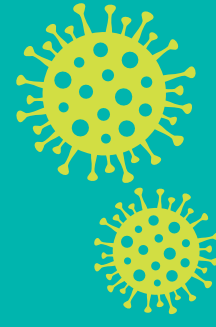


# إعادة التأهيل و كوفيد طويل الأمد



World  
PT Day  
2021

## ماهو إعادة التأهيل؟

إعادة التأهيل هو مجموعة من التدخلات العلاجية لتحسين الوظائف في الأنشطة اليومية، دعم الأفراد للتعافي أو التكيف، تحقيق امكانياتهم القصوى، والتمكين من المشاركة في التعليم، العمل، الترفيه، والأدوار الهادفة في الحياة .



إعادة التأهيل الآمن و الفعال هو جزء أساسي من التعافي.

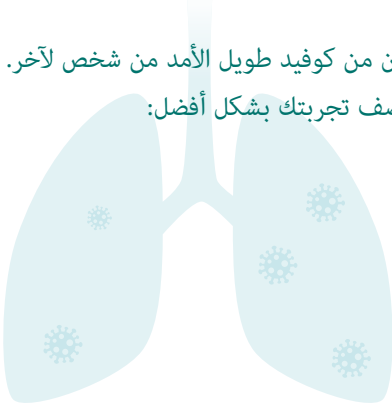
إن إعادة تأهيل كوفيد طويل الأمد يجب أن يكون مخصصا ومناسبا للفرد المصاب، ومبنيًا على أعراضه، أهدافه، و تفضيلاته.



توصي منظمة الصحة العالمية بأن إعادة تأهيل كوفيد طويل الأمد يجب أن يتضمن توعية و تثقيف الأشخاص حول استئناف الأنشطة اليومية بشكل متحفظ، و بوتيرة مناسبة و آمنة و يمكن التحكم بها بما يتلائم مع مستويات الطاقة ضمن أعراضهم الحالية، مع عدم دفع المجهود لدرجة التعب أو تفاقم الأعراض.

يختلف إعادة تأهيل الأشخاص المتعافين من كوفيد طويل الأمد من شخص لآخر. فيما يلي بعض المصطلحات التي قد تصف تجربتك بشكل أفضل:

- متلازمة ما بعد العناية المركزة
- التعب التالي للفيروس
- تلف الأعضاء الدائم
- كوفيد طويل الأمد



بغض النظر عن الأعراض التي قد تعاني منها، سيتعامل أخصائي العلاج الطبيعي معك كفرد وسيتعرف على السبب الرئيسي قبل البدء في العلاج. قد تتضمن التدخلات العلاجية الفعالة والتي تدعم العلاج الذاتي للأعراض التالي:

- التدرج في النشاطات
- مراقبة معدل ضربات القلب

لتلبية احتياجاتك بشكل أفضل، سيعمل أخصائي العلاج الطبيعي مع مختصين في مختلف المجالات الصحية كجزء من برنامج تقييم الحالة و إعادة التأهيل. يتم اجراء العديد من الاختبارات و الفحوصات المختلفة لفهم و معرفة سبب الأعراض مثل:

• ضيق التنفس



• الشعور بالاغماء أو الاغماء التام



• ألم الصدر



• الدوار



• خفقان القلب



• انخفاض نسبة تشبع الاكسجين



• التعب و الاعياء



يجب التعامل مع وصف برنامج التمارين بعناية و دقة وذلك للتقليل من المخاطر و التأكد من أن برامج التمارين بناءة ولا تزيد أعراض الفرد سوءا. يجب أن يهدف إعادة التأهيل إلى منع انخفاض نسبة تشبع الاكسجين خلال المجهود. قد يساعد أخصائي العلاج الطبيعي التنفسي في حالة وجود علامات على فرط التنفس و اضطرابات فط التنفس.

لا ينبغي استخدام العلاج التدريجي للتمارين في حالة وجود تفاقم لأعراض ما بعد المجهود.



World  
Physiotherapy

www.world.physio/wptday