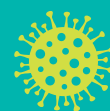


Rehabilitace a long COVID



World
PT Day
2021



Co je rehabilitace?

Rehabilitace je definována jako série činností, které mají za cíl optimalizovat funkci při běžných denních aktivitách, podpořit jedince při jejím znovuoživení či přizpůsobení a dosažení pacientova nejlepšího možného potenciálu pro vzdělávání, práci, rekreaci a plnohodnotný život.



Bezpečná a efektivní rehabilitace je zásadní součástí uzdravování.

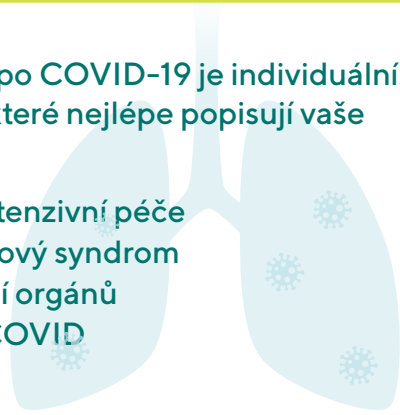
Rehabilitace při long COVIDu musí být individuálně přizpůsobena v závislosti na symptomech, cílech a preferencích daného jedince.



Dle doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) má rehabilitace při long COVIDu zahrnovat edukaci ohledně návratu k denním aktivitám, který by měl být opatrný, přiměřeně rychlý, bezpečný a zvladatelný vzhledem k momentálním symptomům. Námaha by neměla dosáhnout bodu únavy nebo zhoršení symptomů.

Rehabilitace pacientů po COVID-19 je individuální. Zde je několik pojmů, které nejlépe popisují vaše zkušenosti:

- Syndrom postintenzivní péče
- Postvirový únavový syndrom
- Trvalé poškození orgánů
- Dlouhotrvající COVID



Nehledě na symptomy, váš fyzioterapeut k vám bude přistupovat individuálně a před začátkem léčby se podrobně seznámí s vaším případem. Efektivní rehabilitace, díky které se naučíte zvládat symptomy sami, může zahrnovat:

- fázování aktivit
- monitorování srdeční činnosti

Aby bylo dosaženo co nejlepších výsledků, fyzioterapeut bude v rámci vyšetření a rehabilitačního programu spolupracovat s dalšími zdravotníky. Bude provedena série testů pro lepší pochopení a nalezení příčiny symptomů jako např.:



zadýchávání



pocity slabosti nebo omdlávání



bolest na hrudi



závratě



srdeční palpitace



nízké sycení kyslíkem



únava



Ke cvičení u long COVIDu je třeba přistupovat opatrně, aby se snižovalo riziko zhoršení symptomů a zároveň byl cvičební program regenerační. Při rehabilitaci je nutné sledovat, aby nedošlo ke snížení sycení kyslíkem kvůli zvýšené námaze. Fyzioterapeut specializovaný na dechovou terapii vám pomůže při známkách hyperventilace a poruchách dechového stereotypu. **Terapie postupným zatěžováním by neměla být používána, zejména pak pokud pacient trpí zhoršováním ponámahových symptomů.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday