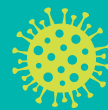


Rehabilitacija i Dugotrajni COVID



World
PT Day
2021

Što je rehabilitacija?

Rehabilitacija je definirana kao set intervencija za optimiziranje funkcioniranja u svakodnevnim aktivnostima, pomoć pojedincima da se oporave ili prilagode, postignu svoj puni potencijal i omogući sudjelovanje u obrazovanju, radu, rekreaciji i značajnim životnim ulogama.



Sigurna i učinkovita rehabilitacija je temeljni dio oporavka.

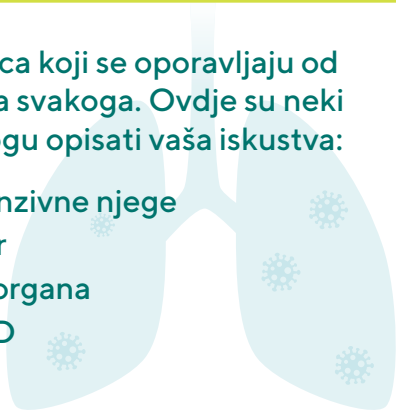
Rehabilitacija za Dugotrajni COVID mora biti prilagođena pojedincu, ovisno o njihovim simptomima, ciljevima i prioritetima.



Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje da bi rehabilitacija Dugotrajnog COVID-a trebala uključivati edukaciju osoba o izvođenju svakodnevnih aktivnosti konzervativno, po odgovarajućoj brzini koja je sigurna i savladiva za razine energije unutar granica trenutnih simptoma, a naprezanje ne bi trebalo gurati do točke zamora ili pogoršanja simptoma.

Rehabilitacija pojedinaca koji se oporavljaju od COVID-19 je različita za svakoga. Ovdje su neki termini koji najbolje mogu opisati vaša iskustva:

- sindrom postintenzivne njege
- postvirusni zamor
- trajno oštećenje organa
- dugotrajni COVID



Bez obzira na simptome koje osjetite, vaš fizioterapeut će vas tretirati kao pojedinca i upoznati uzroke u pozadini prije početka tretmana.

Učinkovite rehabilitacijske intervencije za podršku samo-savladavanja simptoma mogu uključivati:

- usporavanje aktivnosti
- praćenje ritma srca

U cilju što boljeg ispunjavanja vaših potreba, fizioterapeut će raditi s drugim medicinskim profesionalcima kao dijelom procjene i programa rehabilitacije. Mogu se napraviti različiti testovi kako bi se razumio i utvrdio uzrok simptoma kao što su:



zadihanost



osjećaj nesvjestice ili padanje u nesvjest



bol u prsištu



vertoglavica



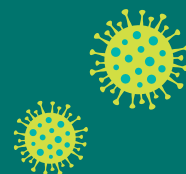
srčane palpitacije



niska saturacija kisikom



zamor



Propisivanju vježbi kod Dugotrajnog COVID-a bi trebalo pristupiti uz oprez kako bi se minimalizirao rizik i osiguralo da programi vježbi budu oporavljajući i ne pogoršaju simptome pojedinca. Rehabilitacija bi trebala ciljati na sprečavanje desaturacije kisikom pri naprezanju. Specijalist respiratorni fizioterapeut može pomoći tamo gdje postoje znaci hiperventilacije i poremećaji uzorka disanja. **Ne bi trebalo koristiti terapiju gradiranim vježbama, naročito kada postoji pogoršanje simptoma nakon naprezanja.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday