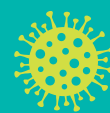


# Rehabilitimi dhe Long COVID



World  
PT Day  
2021

## Çfarë është rehabilitimi?

Rehabilitimi përkufizohet si grup ndërhyrjesh për të optimizuar funksionimin në aktivitetet e përditshme, për të mbështetur individët që të shërohen ose përshtaten, të arrijnë potencialin e tyre të plotë dhe të mundësojnë pjesëmarrjen në arsim, punë, rekreacion dhe role kuptimplotë të jetës.



Rehabilitimi i sigurt dhe efektiv është një pjesë themelore e shërimit.

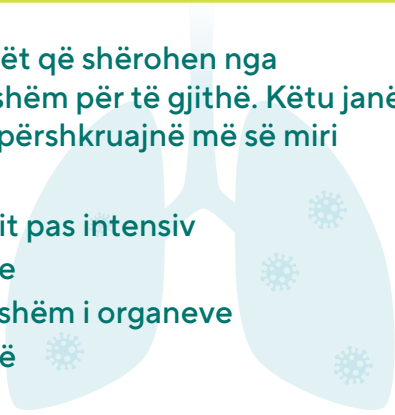
Rehabilitimi për Long COVID duhet të përshtatet për individin, në varësi të simptomave, qëllimeve dhe preferencave të tyre.



Organizata Botërore e Shëndetësisë rekomandon që rehabilitimi i Long COVID-it të duhet të përfshijë edukimin e njerëzve për rifillimin e aktiviteteve të përditshme në mënyrë konservative, me një ritëm të përshtatshëm që është i sigurt dhe i menaxhueshëm për nivelet e energjisë brenda kufijve të simptomave aktuale, dhe ushtrimet nuk duhet të shtyhen deri në lodhje ose përkeqësim të simptomave.

Rehabilitimi për individët që shërohen nga COVID-19 është i ndryshëm për të gjithë. Këtu janë disa terma që mund të përshkruajnë më së miri përvojën tuaj:

- Sindromi i kujdesit pas intensiv
- Lodhje post-virale
- Dëmtimi i përhershëm i organeve
- COVID-i afatgjatë



Pavarësisht nga simptomat që përjetoni, fizioterapeuti i juaj do t'ju trajtojë si një individ dhe do të njihet me shkakun themelor para fillimit të trajtimit.

Ndërhyrjet efektive të rehabilitimit për të mbështetur vetë-menaxhimin e simptomave mund të përfshijnë:

- ritmin e aktivitetit
- monitorimin e rrahjeve të zemrës

Për të përmbushur më së miri nevojat tuaja, një fizioterapeut do të punojë me profesionistë të tjerë të shëndetit si pjesë e programit të vlerësimit dhe rehabilitimit tuaj. Teste të ndryshme mund të kryhen për të kuptuar dhe gjetur shkakun e simptomave të tilla si:



gulçimin



ndjenja e të fikët



dhimbje gjoksi



marramendje



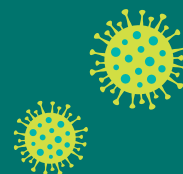
palpacionet e zemrës



ngopja e ulët e oksigjenit



plogështia



Receta e ushtrimeve për Long COVID duhet të trajtohet me kujdes për të minimizuar rrezikun dhe për të siguruar që programet e stërvitjes janë restaurose dhe nuk i përkeqësojnë simptomat e individit. Rehabilitimi duhet të synojë parandalimin e mungesës së oksigjenit gjatë ushtrimit. Një fizioterapeut special i frymëmarrjes mund të ndihmojë aty ku ka shenja të hiperventilimit dhe çrregullimeve të modelit të frymëmarrjes. **Terapia e klasifikuar e ushtrimeve nuk duhet të përdoret, veçanërisht kur është i pranishëm përkeqësimi i simptomave pas ushtrimit.**



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)