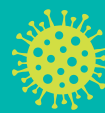


# Rehabilitáció és hosszú COVID



World  
PT Day  
2021

## Mit jelent a rehabilitáció?

A rehabilitáció, a definíció szerint olyan beavatkozások sorozata, melyek célja a mindennapi aktivitáshoz szükséges funkciók optimalizálása, az egyén felépülésében és változásában való támogatása annak érdekében, hogy elérhessék a teljes felépülést mind az oktatásban, mind a munkában, mind pedig a szabadidős tevékenységben és jelentőségteljes szerepekben is részt tudjanak venni.



A biztonságos és a hatékony rehabilitáció elengedhetetlen része a felépülésnek.

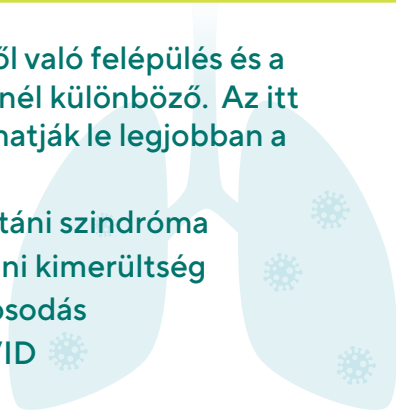
A hosszú-COVID rehabilitációja tehát személyre szabott kell hogy legyen, az egyén tüneteitől, céljaitól és preferenciáitól függően.



Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint a hosszú-COVID rehabilitációja az alábbiakat kell, hogy magába foglalja: az emberek oktatását a mozgás konzervatív módon való folytatásáról, olyan megfelelő ütemben, ami biztonságos és kivitelezhető, figyelembe véve a jelenlegi tünetek által meghatározott energiaszintet és nem tarthat addig, hogy a kifáradás vagy a tünetek romlása megjelenjen.

A COVID-19 fertőzésből való felépülés és a rehabilitáció, mindenkinél különböző. Az itt található kifejezések írhatják le legjobban a tapasztalataidat:

- Intenzív ellátás utáni szindróma
- Vírusfertőzés utáni kimerültség
- Tartós szervi károsodás
- Hosszútávú COVID



Tüneteidtől függetlenül a gyógytornász-fizioterapeuta egyénileg, személyre szabottan fog kezelni és a kezelés megkezdése előtt alaposan kivizsgál minden háttérfolyamatot.

Az alábbiak olyan hatékony rehabilitációs eljárások, melyek az önmenedzsmentet támogatják:

- Aktivitás ütemezése
- Pulzus monitorozás

Annak érdekében, hogy számodra a legjobb ellátásban részesülj, a gyógytornász-fizioterapeutád a vizsgálati és a rehabilitációs program részeként más egészségügyi szakemberrel is együtt fog működni. Ahhoz, hogy teljes képet kapjunk és megértsünk a tüneteid okát, különböző tesztek elvégzésére lehet szükség. Ilyen tünetek lehetnek:



Légszomj



Ájulás vagy ájulás érzés



Mellkasi fájdalom



Szédülés



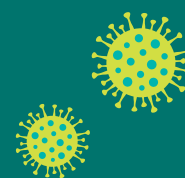
Szívdobogás érzés



Alacsony oxigén szaturáció



Extrém kimerültség



A hosszú-COVID alatti mozgásprogram nagy körültekintést igényel. A mozgásprogram nem fokozhatja az egyén tüneteit és a kivitelezés során mindig a helyreállításra kell törekedni. A rehabilitáció célja az erőfeszítések alatti oxigén deszaturáció elkerülése. Légzésterapeuta gyógytornász segíthet, a hiperventilláció és a légzési minta rendellenességei esetén. **A fokozatos aktivitás növelése nem javasolt, főleg akkor, ha a megerőltetés miatti tünetek súlyosbodása jelen van.**



World  
Physiotherapy

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