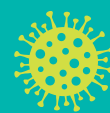


# Rehabilitacja i Long COVID



World  
PT Day  
2021

## Czym jest rehabilitacja?

Rehabilitacja jest definiowana jako zestaw interwencji mających na celu optymalizację funkcjonowania w życiu codziennym; wspieranie osób w powrocie do zdrowia lub przystosowania się; osiąganie pełnego potencjału oraz umożliwianie uczestnictwa w edukacji, pracy, rekreacji i znaczących rolach życiowych.



Bezpieczna i efektywna rehabilitacja to fundamentalna część zdrowienia.

Rehabilitacja w przypadku Long COVID musi być dostosowana do danej osoby i zależeć od występujących u niej objawów, celów terapii i osobistych preferencji.



Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby rehabilitacja w przypadku Long COVID obejmowała edukację na temat powrotu do codziennych czynności w sposób zachowawczy, w odpowiednim tempie, które jest bezpieczne i możliwe do opanowania w granicach obecnych objawów, a wysiłek nie powinien przekraczać pułapu tolerancji.

Rehabilitacja dla osób powracających do zdrowia po COVID-19 jest inna dla każdego. Oto kilka terminów, które najlepiej opisują Twoje doświadczenia:

- zespół zaburzeń po intensywnej terapii
- powirusowy zespół zmęczenia
- trwałe uszkodzenie narządów
- długoterminowy COVID

Niezależnie od objawów, których doświadczasz, Twój fizjoterapeuta potraktuje Cię indywidualnie i zbada przyczynę choroby przed rozpoczęciem leczenia.

Skuteczna rehabilitacja wspierająca samodzielne radzenie sobie z objawami może obejmować:

- monitorowanie tętna
- monitorowanie akcji serca

Aby jak najlepiej spełnić Twoje potrzeby, fizjoterapeuta będzie współpracował z innymi pracownikami ochrony zdrowia w celu oceny Twojego zdrowia i planowania rehabilitacji. Można przeprowadzić różne testy, aby zrozumieć i znaleźć przyczynę objawów, takich jak:



zadyszka



uczucie omdlenia lub omdlenia



ból w klatce piersiowej



zawroty głowy



kołatanie serca



niskie nasycenie tlenem



zmęczenie



Należy ostrożnie podchodzić do zlecenia ćwiczeń w przypadku Long COVID, aby zminimalizować ryzyko oraz zapewnić regenerujący i nie pogarszający objawów program ćwiczeń. Rehabilitacja powinna mieć na celu zapobieganie desaturacji tlenu podczas wysiłku. Fizjoterapeuta oddechowy może pomóc w przypadku objawów hiperwentylacji i zaburzeń rytmu oddychania. **Nie należy stosować terapii opartej na stopniowanej intensywności ćwiczeń, szczególnie w przypadku powysiłkowego zaostrzenia objawów.**



World  
Physiotherapy

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