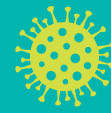


Реабілітація та довготривалий COVID



World
PT Day
2021

Що таке реабілітація?

Реабілітація визначається як серія втручань, що оптимізує щоденне функціонування та діяльність особи, підтримує її на шляху одужання чи адаптації, повноцінно дозволяє реалізувати потенціал та дає можливість брати участь в освіті, роботі, досягненні значимої ролі у житті.



Безпечна та ефективна реабілітація є фундаментальною основою для відновлення.

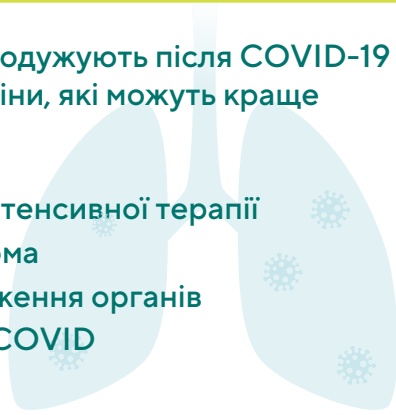
Реабілітація при довготривалому COVID повинна бути адаптована до потреб людини в залежності від прояву симптомів, цілей та уподобань.



ВООЗ рекомендує, щоб реабілітація при довготривалому COVID включала проведення навчання серед людей про відновлення повсякденної діяльності у відповідних часових рамках. Реабілітація повинна бути безпечною та прийнятною на рівні енергетичних витрат і можливою при наявних симптомах, без підштовхування до втоми та погіршення симптомів.

Реабілітація осіб, які одужують після COVID-19 різна. Ось деякі терміни, які можуть краще описати ваш досвід:

- синдром пост-інтенсивної терапії
- післявірусна втома
- незворотне ураження органів
- довготривалий COVID



Незалежно від симптомів, які ви відчуваєте, ваш фізичний терапевт проведе індивідуальне лікування, і перед тим як почати терапію, довідається про причини, які лежать в основі погіршення стану.

Ефективні реабілітаційні заходи на підтримку саморегулювання симптомів можуть включати:

- слідування за ритмом своєї діяльності
- контроль частоти серцебиття

Щоб найкращим чином задовільнити ваші потреби, фізичний терапевт буде працювати з іншими фахівцями сфери охорони здоров'я для проведення обстеження та оцінки вашої програми реабілітації. Можуть бути проведені різні тестування для розуміння та виявлення причин таких симптомів як:



задишка



відчуття слабкості чи неприємності



біль у грудях



запаморочення



тахікардія



низький рівень сатурації



втома



До питання призначення вправ при довготривалому COVID слід підходити з обережністю, щоб звести до мінімуму ризику та забезпечити програму вправ, що спрямована на відновлення і не погіршує симптомів захворювання. Реабілітація повинна бути скерована на запобігання зниження рівня сатурації під час навантаження. Фізичний терапевт, який займається реабілітацією при респіраторних порушеннях, може допомогти при симптомах гіпервентиляції та інших розладів дихання. **Не використовуйте вправи, які передбачають дозування, особливо коли є поява задишки та загострення симптомів після навантаження.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday