

# Rehabilitasi dan Long COVID



## Apa itu rehabilitasi?

Rehabilitasi dapat didefinisikan sebagai suatu intervensi untuk mengoptimalkan fungsi dalam aktivitas sehari-hari, membantu individu untuk memulihkan atau mengembalikan, mencapai potensi penuh mereka dan dapat berpartisipasi pada pendidikan, pekerjaan, rekreasi dan peran hidup yang bermakna.



Rehabilitasi yang aman dan efektif adalah bagian mendasar dari pemulihan.

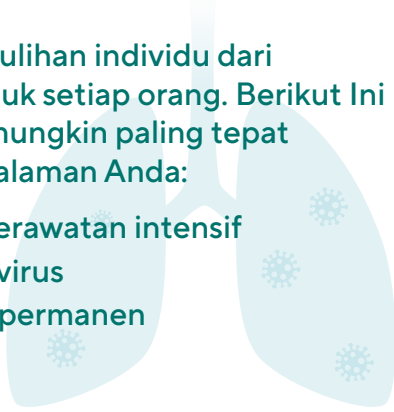
Rehabilitasi untuk Long COVID harus disesuaikan dengan individu, bergantung pada gejala, tujuan dan preferensi mereka.



Organisasi WHO merekomendasikan bahwa rehabilitasi Long COVID harus termasuk mengedukasi orang-orang tentang melanjutkan aktivitas sehari-hari secara konservatif, pada kecepatan yang tepat yang aman dan terstruktur untuk tingkat energi terhadap gejalanya saat ini, dan tenaga yang digunakan tidak boleh mengarah ke titik kelelahan atau memburuknya gejala.

Rehabilitasi untuk pemulihan individu dari COVID-19 berbeda untuk setiap orang. Berikut ini beberapa istilah yang mungkin paling tepat menggambarkan pengalaman Anda:

- sindrom pasca-perawatan intensif
- kelelahan pasca-virus
- kerusakan organ permanen
- Long COVID



Terlepas dari gejala yang Anda alami, fisioterapis Anda akan menangani Anda sebagai individu dan mengetahui penyebab yang mendasarinya sebelum memulai perawatan.

Intervensi rehabilitasi yang efektif untuk mendukung pengelolaan-sendiri gejala mungkin mencakup:

- kemajuan aktivitas
- pemantuan detak jantung

Untuk memenuhi kebutuhan Anda dengan sebaik-baiknya, fisioterapis akan bekerja dengan tenaga kesehatan profesional lainnya sebagai bagian dari program penilaian dan rehabilitasi Anda. Berbagai tes dapat dilakukan untuk memahami dan menemukan penyebab gejala seperti:



sesak napas



nyeri dada



palpitasi jantung



kelelahan



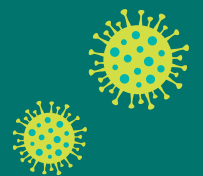
merasa pingsan atau pingsan



pusing



saturasi oksigen rendah



Dosis latihan pada kondisi Long COVID harus dilakukan dengan hati-hati untuk meminimalkan risiko dan untuk memastikan program latihan memulihkan dan tidak memperburuk gejala individu. Rehabilitasi harus bertujuan untuk mencegah desaturasi oksigen yang berlebihan. Fisioterapis spesialis respirasi dapat membantu jika ada tanda-tanda dari hiperventilasi dan gangguan pola pernafasan. **Terapi latihan bertingkat tidak boleh digunakan, terutama bila ada gejala eksaserbasi pasca-kelelahan.**



World  
Physiotherapy

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