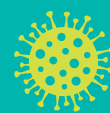


復健與新冠 長期症狀



World
PT Day
2021

什麼是復健？

復健為藉由一系列的介入來優化日常活動的功能，支持個案恢復或調適，達到他們最大的潛能，並使他們能參與學習、工作、娛樂及有意義的生活角色。



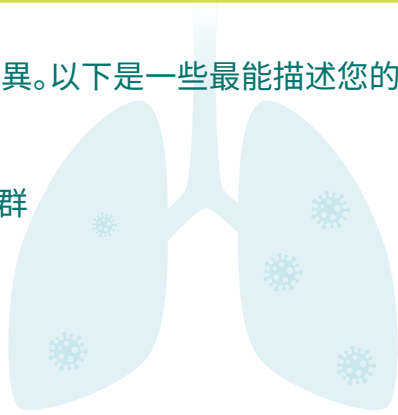
安全且有效的復健是復原的根本。新冠長期症狀的復健必須根據個案的症狀、目標及偏好量身訂製。



世界衛生組織建議新冠長期症狀的復健應包括教育人們保守地恢復日常活動，在不超出目前的症狀範圍下維持一個安全且體力上可應付的適當生活步調，並且費力的程度不應至會引發疲倦或症狀惡化的程度。

COVID-19的復健因人而異。以下是一些最能描述您的經驗的術語：

- 加護病房後症候群
- 病毒後疲倦
- 永久性器官損傷
- 新冠長期症狀



無論您遇到什麼症狀，您的物理治療師都會將您視為獨立個案來處理，並在開始治療之前了解潛在原因。

支持自我管理症狀的有效復健介入可能包含：

- 調整活動步調
- 心率監測

為了盡可能滿足您的需求，物理治療師將與其他健康專業人士合作，作為您評估與復健計畫的一部分。進行各種測試可以了解並找出症狀的原因，例如：



呼吸困難



感到昏厥



胸痛



頭暈



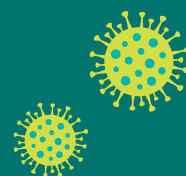
心悸



低血氧飽和度



疲倦



新冠長期症狀的運動處方應謹慎對待，以降低風險並確保運動處方可幫助復原而不是使症狀惡化。復健的要點在於避免用力時血氧飽和度下降。若出現過度換氣和呼吸模式失調的症狀時，可找專科呼吸物理治療師來幫助。不應使用漸進性運動療法，尤其是在出現勞動後症狀惡化的情形時。



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday