

# Kuntoutus ja pitkäkestoinen korona



World  
PT Day  
2021

## Mitä kuntoutus on?

Se on joukko toimenpiteitä, joilla optimoidaan arjen toimintakykyä, tuetaan toipumista ja sopeutumista. Lisäksi edesautetaan tavoitteiden saavuttamista ja mahdollistetaan osallistuminen koulutukseen, työhön, vapaa-ajan toimiin sekä elämän merkityksellisiin rooleihin.



Turvallinen ja tehokas kuntoutus on olennainen osa toipumista.

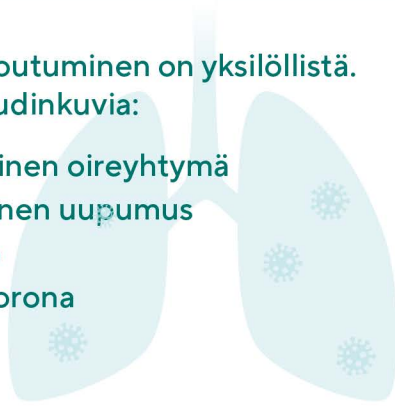
Pitkäkestoisen koronan kuntoutus on yksilöitävä kuntoutujan oireiden, tavoitteiden ja mieltymysten mukaisesti.



Maailman terveysjärjestö WHO suosittelee ohjaamaan pitkäkestoisesta koronasta kuntoutuvia palaamaan arkeen vähitellen itselleen sopivalla tahdilla. Kuntoutuksen tulee edetä jaksamisen mukaan siten, että oireisto ei pahene. Ylirasitusta tulee välttää.

Koronaviruksesta kuntoutuminen on yksilöllistä. Taustalla on erilaisia taudinkuvia:

- tehohoidon jälkeinen oireyhtymä
- virustaudin jälkeinen uupumus
- pysyvä elinvaurio
- pitkäkestoinen korona



Fysioterapeutti huomioi tilanteesi yksilöllisesti tutkien taustalla olevat tekijät ennen fysioterapian aloittamista.

Tehokkaita kuntoutustoimenpiteitä oireiden itsehallinnan tukemiseksi ovat:

- aktiivisuuden rytmitys
- sykkeen seuranta

Fysioterapeutti arvioi toimintakykyäsi ja suunnittelee kuntoutustasi yhteistyössä muiden sote-ammattilaisten kanssa vastatakseen tarpeisiisi mahdollisimman hyvin. Monenlaisia tutkimuksia voidaan käyttää erilaisten oireiden kartoittamiseksi. Oireita ovat mm.:



hengenhadistus



rintakipu



sydämen tykytykset



uupumus



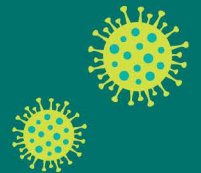
pyörtyminen tai sen tunne



huimaus



alhainen happisaturaatio



Harjoittelu tulee suunnitella huolellisesti riskien minimoimiseksi. Harjoittelun aikana on varmistettava, että harjoitusohjelmat parantavat toimintakykyä eivätkä pahenna oireita. Kuntoutuksessa tulee varmistaa, että happisaturaatio ei laske liikaa rasituksen aikana. Hengitysfysioterapiaan erikoistunut fysioterapeutti voi auttaa jos kuntoutujalla on merkkejä hyperventilaatiosta tai poikkeava hengitystapa. Ns. etenevää harjoitusterapiaa (GET) ei tule käyttää, erityisesti jos oireiden pahenemista esiintyy rasituksen jälkeen.



World  
Physiotherapy

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