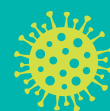


Recuperarea și COVID de lungă durată



World
PT Day
2021

Ce este recuperarea?

Recuperarea este definită drept un set de intervenții care au scopul de a optimiza funcționalitatea în activități de zi cu zi, de a susține pacienții să își revină sau să se adapteze, să își atingă potențialul maxim care să le permită participarea la educație, muncă, activități recreative și în general la recăpătarea poziției în societate și familie.



Recuperarea sigură și eficientă este o parte fundamentală a reabilitării.

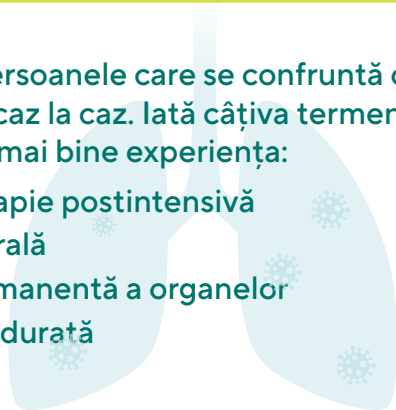
Reabilitarea pentru COVID de lungă durată trebuie să fie adaptată individului, în funcție de simptome, obiective și preferințe.



Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca recuperarea în urma COVID de lungă durată să includă educarea oamenilor cu privire la reluarea cu precauție a activităților de zi cu zi, într-un ritm adecvat, care să fie sigur și ușor de gestionat pentru nivelurile de energie în limitele simptomelor actuale, iar efortul să nu conducă la oboseală sau agravarea simptomelor.

Recuperarea pentru persoanele care se confruntă cu COVID-19 diferă de la caz la caz. Iată câțiva termeni care vă pot descrie cel mai bine experiența:

- sindromul de terapie postintensivă
- oboseala post-virală
- deteriorarea permanentă a organelor
- COVID de lungă durată



Indiferent de simptomele pe care le experimentați, fizioterapeutul dvs. va afla cauza acestora înainte de a începe tratamentul și îl va individualiza.

Intervențiile eficiente de recuperare pentru sprijinirea autogestionării simptomelor pot include:

- stimularea activității
- monitorizarea ritmului cardiac

Pentru a vă satisface cel mai bine nevoile, fizioterapeutul va colabora cu alți profesioniști din domeniul sănătății ca parte a programului dvs. de evaluare și recuperare. Pot fi efectuate diferite teste pentru a înțelege și a găsi cauza simptomelor, cum ar fi:



dispnee



senzație de leșin sau leșin



dureri în piept



amețeli



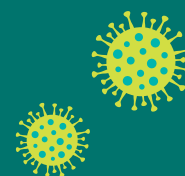
palpitații cardiace



saturație scăzută de oxigen



oboseală



Prescrierea exercițiilor fizice în cazurile de COVID de lungă durată trebuie abordată cu atenție pentru a minimiza riscul și pentru a se asigura că au un efect pozitiv și nu înrăutățesc simptomele pacientului. Reabilitarea ar trebui să aibă ca scop prevenirea desaturării oxigenului la efort. Un fizioterapeut specializat în respirație poate ajuta acolo unde există semne de hiperventilație și tulburări ale modelului respirației. **Terapia graduală de efort nu trebuie utilizată, în special atunci când este prezentă exacerbarea simptomelor post-efort.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday