

Реабилитация длинного COVID



Что такое реабилитация?

Реабилитация – это набор мер для оптимизации функционирования в повседневной деятельности, поддержки людей на этапе восстановления или адаптации, полное раскрытие потенциала и обеспечение участия в обучении, работе, отдыхе и значимых жизненных ролях.



Безопасная и эффективная реабилитация - фундаментальная часть выздоровления.



Реабилитация при длинном COVID должна быть адаптирована индивидуально под человека, в зависимости от его симптомов, целей и предпочтений.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует, чтобы реабилитация длинного COVID включала в себя обучение людей постепенному возобновлению повседневной деятельности, соблюдая медленный темп, чтобы процесс был безопасным и управляемым, с контролем текущих симптомов. Не следует доводить физическую нагрузку до усталости или ухудшения симптомов.

Реабилитация для людей, выздоравливающих от COVID-19, для всех разная. Вот несколько терминов, которые могут лучше всего описать ваш опыт:

- синдром после интенсивной терапии
- пост-вирусная утомляемость
- необратимое повреждение органов
- длинный COVID



Какие бы вы ни испытывали симптомы, ваш физический терапевт будет рассматривать ваш случай индивидуально и выяснит первопричину до начала терапии.

Эффективные меры управления симптомами при реабилитации могут включать:

- темп активности
- мониторинг сердечного ритма

Чтобы наилучшим образом удовлетворить ваши потребности, физический терапевт будет работать с коллегами из области здравоохранения для создания вашей программы диагностики и реабилитации. Различные тесты могут быть применены, чтобы понять и найти причину таких симптомов как:



одышка



чувство слабости или потеря сознания



боль в груди



головокружение



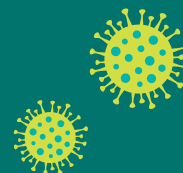
учащенное сердцебиение



низкое насыщение кислородом



утомляемость



К назначению физических упражнений при длинном COVID следует подходить с осторожностью, чтобы свести риски к минимуму и убедиться, что программы упражнений восстанавливают здоровье и не ухудшают симптомы человека. При физической нагрузке не должно быть снижения сатурации кислорода. Специалист по дыхательной гимнастике может помочь при появлении признаков гипервентиляции и нарушений дыхания. **Не следует применять лечебную физкультуру с увеличением нагрузки, особенно при обострении симптомов после нагрузки.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday