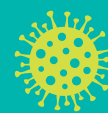


# Rehabilitatsioon ja pikaajaline COVID



World  
PT Day  
2021

## Mis on rehabilitatsioon?

Rehabilitatsiooni mõistetakse kui rida sekkumisi eesmärgiga optimeerida igapäevaseid toimetusi, toetada inimeste taastumist või kohanemist, aidata neil saavutada kogu potentsiaal ja võimaldada osalemist hariduses, töös, rekreatsioonis ja tähendusrikaste elurollide täitmises.



Ohutu ja efektiivne rehabilitatsioon moodustab paranemise põhiosa.

Rehabilitatsioon pikaajalise COVIDi korral peab olema kohandatud antud inimesele vastavalt, võttes arvesse tema sümptomeid, eesmärgi ja eelistusi.



Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) soovitude kohaselt peaks pikaajalise COVIDi rehabilitatsioon hõlmama inimeste harimist, kuidas tagasihoidlikult jätkata igapäevaseid toimetusi sobivas tempos ja kooskõlas energiatasemega võttes arvesse hetkel kogetavate sümptomite poolt seatavaid piire. Pingutus ei tohiks tekitada väsimust või sümptomite süvenemist.

Pikaajalisest COVID-19 nakkusest taastuvate inimeste rehabilitatsioon on erinev. Alljärgnevalt on toodud mõned märksõnad, mis võivad teie kogemust kõige täpsemini iseloomustada.

- Intensiivravi-järgne sündroom
- Viirusinfektsiooni-järgne väsimus
- Püsiv elundikahjustus
- Pikaajaline COVID

Sõltumata teie kogetavatest sümptomitest, suhtub füsioterapeut teisse individuaalselt ja selgitab välja põhjuse enne raviga alustamist. Efektivesed rehabilitatsiooni sekkumised toetavad sümptomitega ise toimetulemist nagu nt

- koormuse juhtimine tegevuse ajal,
- südamerütmi jälgimine.

Selleks, et paremini teie vajadustele vastata, teeb füsioterapeut koostööd teiste tervishoiu spetsialistidega, mis on osa teie seisundi hindamisest ja rehabilitatsiooni programmist. Erinevaid teste võidakse läbi viia, et mõista ja selgitada välja selliste sümptomite põhjus nagu näiteks:



õhupuudus



minestuse tunne või minestamine



valu rinnus



pearinglus



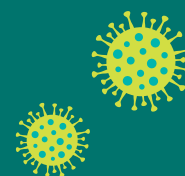
südamepekslemine



madal hapniku tase veres



väsimus



Pikaajalise COVIDi põdemisel peaks harjutusplaani koostades suhtuma hoolikusega riskide minimeerimisse ja tagama, et harjutuskava on taastav ega süvenda haige sümptomeid. Rehabilitatsiooni korral tuleb vältida vere hapnikutaseme langust pingutades. Spetsialiseerunud respiratoorne füsioteraapia saab olla abiks, kui esineb märke hüperventilatsioonist ja ebakorrapärasest hingamisrütmist. **Astmelist treeningravi ei tohiks kasutada pingutusjärgse halva enesetunde (PEM) sümptomite ilmnemisel.**



World  
Physiotherapy

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