

Phục hồi chức năng và COVID kéo dài



Phục hồi chức năng là gì?

Phục hồi chức năng được định nghĩa là một tập hợp các biện pháp can thiệp nhằm tối ưu hóa chức năng trong các hoạt động hàng ngày, hỗ trợ các cá nhân phục hồi hoặc điều chỉnh, đạt được tiềm năng đầy đủ của họ và cho phép tham gia vào các vai trò giáo dục, làm việc, giải trí và cuộc sống có ý nghĩa



Phục hồi chức năng an toàn và hiệu quả là một phần cơ bản của quá trình phục hồi.

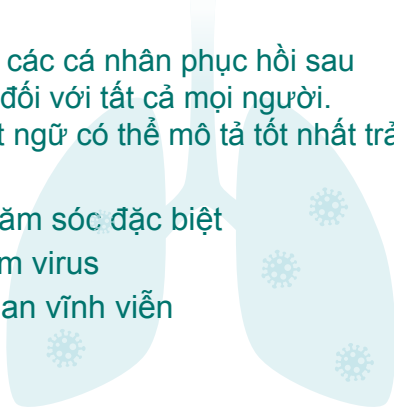
Phục hồi chức năng cho COVID kéo dài phải được điều chỉnh cho từng cá nhân, tùy thuộc vào các triệu chứng, mục tiêu và sở thích của họ.



Tổ chức Y tế Thế giới khuyến nghị rằng việc Phục hồi chức năng cho COVID kéo dài nên bao gồm việc giáo dục mọi người về việc tiếp tục các hoạt động hàng ngày một cách thận trọng, ở tốc độ thích hợp mà an toàn và có thể kiểm soát được đối với mức năng lượng trong giới hạn của các triệu chứng hiện tại và không nên gắng sức đến mức mệt mỏi hoặc xấu đi của các triệu chứng.

Phục hồi chức năng cho các cá nhân phục hồi sau COVID-19 là khác nhau đối với tất cả mọi người. Dưới đây là một số thuật ngữ có thể mô tả tốt nhất trải nghiệm của bạn:

- hội chứng sau chăm sóc đặc biệt
- mệt mỏi sau nhiễm virus
- tổn thương cơ quan vĩnh viễn
- COVID kéo dài



Bất kể các triệu chứng bạn gặp phải là gì, nhà Vật lý trị liệu sẽ coi bạn như một cá nhân và tìm hiểu nguyên nhân cơ bản trước khi bắt đầu điều trị.

Các can thiệp Phục hồi chức năng hiệu quả để hỗ trợ tự kiểm soát các triệu chứng có thể bao gồm:

- nhịp độ hoạt động
- theo dõi nhịp tim

Để đáp ứng tốt nhất nhu cầu của bạn, một nhà Vật lý trị liệu sẽ làm việc với các chuyên gia y tế khác như một phần của chương trình đánh giá và phục hồi chức năng của bạn. Các thử nghiệm khác nhau có thể được thực hiện để hiểu và tìm ra nguyên nhân của các triệu chứng như:



khó thở



cảm thấy yếu ớt hoặc ngất xỉu



tức ngực



chóng mặt



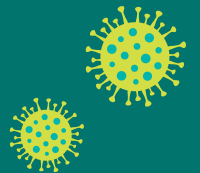
đánh trống ngực



lộ bão hòa oxy thấp



mệt mỏi



Kế hoạch tập luyện trong COVID kéo dài nên được tiếp cận cẩn thận để giảm thiểu rủi ro và đảm bảo các chương trình tập luyện có thể giúp phục hồi và không làm cho các triệu chứng của cá nhân trở nên tồi tệ hơn. Phục hồi chức năng nên nhằm mục đích ngăn ngừa giảm độ bão hòa oxy khi gắng sức. Một nhà vật lý trị liệu hô hấp chuyên khoa có thể giúp đỡ khi có dấu hiệu của chứng thông khí quá mức và rối loạn kiểu thở. **Không nên sử dụng liệu pháp tập thể dục phân loại, đặc biệt khi có đợt cấp triệu chứng sau gắng sức.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday