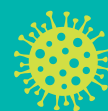


Rehabilitacija in dolgotrajni COVID



World
PT Day
2021

Kaj je rehabilitacija?

Rehabilitacija je definirana kot skupek intervencij za optimizacijo funkcionalnosti v dejavnostih vsakdanjega življenja, podporo posameznikom pri okrevanju in prilagoditvah, pridobivanju njihovega polnega potenciala in opolnomočenju za izobraževanje, delo, rekreacijo in pomembnih življenjskih vlogah.



Varna in učinkovita rehabilitacija je bistveni del okrevanja.

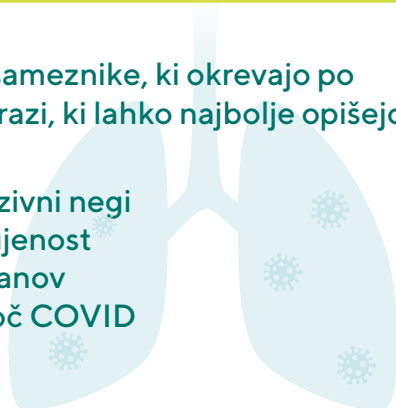
Rehabilitacija pri dolgotrajnem COVID-u mora biti prilagojena posamezniku, glede na njegove simptome, cilje in želje.



Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da naj rehabilitacija pri dolgotrajnem COVID-u vključuje edukacijo ljudi o postopnem vračanju k dejavnostim vsakdanjega življenja s primernim tempom, ki je varen in obvladljiv glede na energijski nivo znotraj meja trenutnih simptomov, naprežanje pa naj ne bi bilo blizu točke utrujanja oziroma poslabšanja simptomov.

Rehabilitacija se za posameznike, ki okrevajo po COVID-19, razlikuje. Izrazi, ki lahko najboljše opišejo vašo izkušnjo, so:

- sindrom po intenzivni negi
- post-virusna utrujenost
- trajna okvara organov
- dolgo časa trajajoč COVID



Ne glede na simptome, ki jih izkušate, vas bo fizioterapevt obravnaval kot posameznika in se pozanimal o dejanskem vzroku simptomov pred začetkom obravnave.

Učinkoviti postopki rehabilitacije za podporo samostojnega obvladovanja simptomov so lahko:

- ustrezen tempo dejavnosti
- spremljanje srčnega utripa

Da bi kar najboljše zadostil vašim potrebam, bo fizioterapevt sodeloval z drugimi zdravstvenimi delavci znotraj vaših terapevtskih obravnav in rehabilitacijskega programa. Pri tem bodo lahko uporabljeni različni testi, ki pomagajo razumeti in odkriti vzrok za simptome, kot so:



zadihanost



občutek omedlevanja ali omedlevica



bolečine v prsnem košu



vrtočlavica



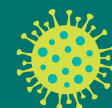
razbijanje srca



nizka zasičenost krvi s kisikom



utrujenost



Predpisovanje vadbe pri dolgotrajnem COVID-u mora biti previdno, da kar se da zmanjšamo tveganje, da z vadbo ne poslabšamo posameznikovih simptomov in da z njo dosežemo zdravilne učinke. Rehabilitacija mora preprečiti zmanjšanje zasičenosti krvi s kisikom med naporom. Respiratorni fizioterapevt lahko pomaga pri posameznikih s hiperventilacijo in napačnimi vzorci dihanja. **Stopnjevanje terapevtske vadbe naj se ne bi uporabljalo, posebno kadar je prisoten simptom poslabšanja stanja po naporu.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday