

康复与新冠长期症状



World
PT Day
2021

康复是什么？

康复是一套治疗方法，以优化日常活动中的功能，支持个人恢复或调整，在参与教育、工作、康乐和有意义的生活角色中充分发挥潜能。



安全有效的康复是恢复健康的基础。

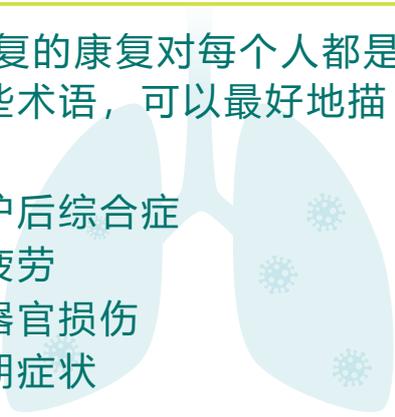
新冠长期症状的康复必须根据个人的症状、目标和偏好制定。



世界卫生组织建议，新冠长期症状康复应包括保守地教育患者以适当的速度，在当前症状范围内安全和可控的能量水平恢复日常活动，并不应将劳累推到疲劳或症状恶化的地步。

从新冠病毒病中恢复的康复对每个人都是不同的。下面是一些术语，可以最好地描述您的体验：

- 重症监护后综合症
- 病毒后疲劳
- 永久性器官损伤
- 新冠长期症状



无论您有的是什么症状，您的物理治疗师都会在开始治疗前了解它的根本原因，为您度身制定治疗方案。

支持自我症状管理的有效康复治疗措施可能包括：

- 监测活动步伐
- 监测心率

为了最好地满足您的需求，物理治疗师会与其他医疗人员合作，作为您的评估和康复计划的一员。期间可能进行各种测试，以了解和查找症状的原因，如：



呼吸困难



感觉头晕或昏厥



胸痛



晕眩



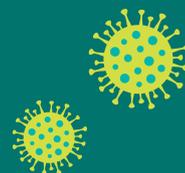
心悸



血含氧量不足



疲劳



新冠长期症状中的运动处方需要小心处理，以尽量减少风险，并确保锻炼方案具有恢复性，不会使个人症状恶化。康复应旨在防止血含氧量在费力时出现不足。如果出现过度换气和呼吸模式紊乱的迹象，**专科呼吸物理治疗师可以提供帮助。不应使用递进式分级运动疗法，尤其是在患者出现劳累后症状恶化时。**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday