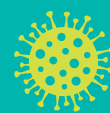


Rehabilitācija un Garais COVID



World
PT Day
2021

Kas ir rehabilitācija?

Rehabilitācija tiek definēta kā pasākumu kopums, lai uzlabotu personas funkcionēšanu, palīdzētu atgūties vai pielāgoties ikdienas aktivitātēm, iespēju robežās izmantot savu potenciālu un veicinātu dalību izglītības, darba, atpūtas un citās jēgpilnās ikdienas nodarbēs.



Droša un efektīva rehabilitācija ir būtiska atveseļošanās sastāvdaļa.

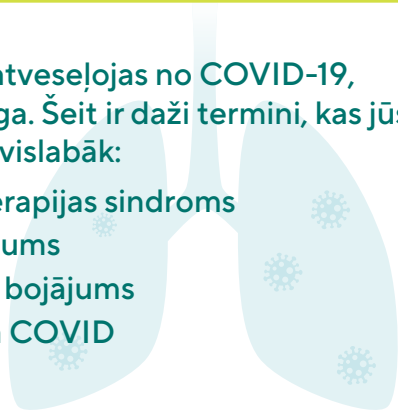
Garā COVID rehabilitācijas process ir jāpielāgo personai atkarībā no simptomiem, mērķiem un vēlmēm.



Pasaules Veselības organizācija iesaka Garā COVID rehabilitācijas procesā iekļaut personu izglītošanu par ikdienas aktivitāšu pakāpenisku atsākšanu. Aktivitātes nepieciešams veikt atbilstoši savai pašsajūtai – ar tādu piepūli, kas nenoved pie pārguruma un simptomu pasliktināšanās, dozējot aktivitātes tā, lai tās būtu drošas un vadāmas, ņemot vērā enerģijas rezerves esošo simptomu robežās.

Katrai personai, kura atveseļojas no COVID-19, rehabilitācija ir atšķirīga. Šeit ir daži termini, kas jūsu pieredzi var raksturot vislabāk:

- pēc-intensīvās terapijas sindroms
- pēc-vīrusa nogurums
- paliekošs orgānu bojājums
- Garais ilgtermiņa COVID



Neatkarīgi no simptomiem, kurus Jūs izjūtat, fizioterapeits pielietos individualizētu ārstēšanu, pirms terapijas uzsākšanas izziņot galveno simptomu cēloni.

Efektīvi rehabilitācijas pasākumi, lai atbalstītu simptomu paškontroli, var ietvert:

- aktivitāšu dozēšanu/ tempa pielāgošanu
- sirdsdarbības monitorēšanu

Rehabilitācijas programmas un novērtēšanas procesa ietvaros, lai piemērotu terapijas plānu Jūsu vajadzībām, fizioterapeits sadarbosies ar citiem veselības aprūpes speciālistiem. Var tikt veikti dažādi testi, lai saprastu un noskaidrotu tādu simptomu cēloņus kā:



elpas trūkums



ģīboņa sajūta vai ģībonis



sāpes krūtīs



reibonis



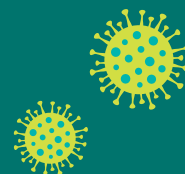
sirdsklauves



zema skābekļa saturācija



nogurums



Garā COVID gadījumā vingrinājumus nozīmē uzmanīgi, lai mazinātu pārslozdes risku un nodrošinātu, ka vingrinājumu programmas ir atjaunojošas un nesaasinās simptomus. Rehabilitācijas mērķis ir novērst skābekļa līmeņa samazināšanos asinīs slodzes laikā. **Ja personai ir hiperventilācijas pazīmes un elpošanas stereotipa traucējumi, var palīdzēt fizioterapeits, kurš savā darbā izmanto elpošanas tehnikas.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday