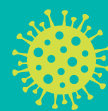


Rehabilitacija i produženi COVID



World
PT Day
2021

Šta je rehabilitacija?

Rehabilitacija se definiše kao skup intervencija za optimizaciju funkcionisanja u svakodnevnim aktivnostima, podršku pojedincima da se oporave ili prilagode, ostvare svoj puni potencijal i omoguće učešće u obrazovanju, radu, rekreaciji i značajnim životnim ulogama.



Sigurna i efikasna rehabilitacija je osnovni deo oporavka.

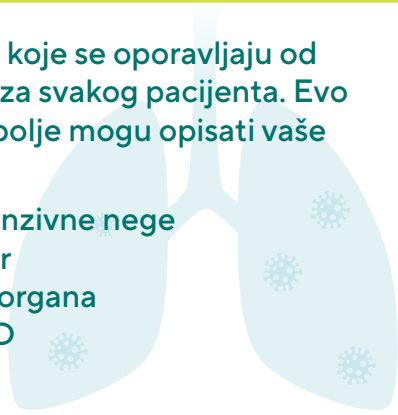
Rehabilitacija za produženi COVID mora biti prilagođena pojedincu, u zavisnosti od njegovih simptoma, ciljeva i afiniteta.



Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da rehabilitacija produženog COVID-a podrazumeva edukaciju ljudi o nastavljanju svakodnevnih aktivnosti, odgovarajućim tempom koji je bezbedan u granicama trenutnih mogućnosti, a napor ograničiti do tačke umora ili pogoršanja simptoma.

Rehabilitacija za osobe koje se oporavljaju od COVIDA-19 različita je za svakog pacijenta. Evo nekoliko izraza koji najbolje mogu opisati vaše iskustvo:

- sindrom postintenzivne nege
- postvirusni zamor
- trajno oštećenje organa
- produženi COVID



Bez obzira na simptome koje imate, vaš fizioterapeut će vas tretirati individualno upoznavajući se pre početka tretmana sa osnovnim uzrokom vaših problema.

Efikasne rehabilitacione intervencije za podršku samoupravljanju simptoma mogu uključivati:

- podešavanje tempa aktivnosti
- praćenje srčane frekvencije

Kako bi najbolje zadovoljio vaše potrebe, fizioterapeut će saradivati sa drugim zdravstvenim profesionalcima koji će biti deo vašeg programa procene i rehabilitacije. Mogu se sprovesti različiti testovi kako bi se razumeo i pronašao uzrok simptoma kao što su:



otežano disanje



bol u grudima



lupanje srca



umor



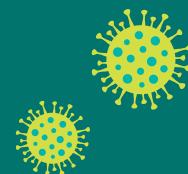
nesvestice



vrtoglavica



niska saturacija kiseonika



Vežbanju u produženom COVID-u treba pristupiti pažljivo da biste umanjili rizik i obezbedili da programi vežbanja budu obnavljajući i da ne pogoršavaju simptome pojedinca. Rehabilitacija treba da ima za cilj sprečavanje desaturacije kiseonikom pri naporu. Fizioterapeut koji je specijalizovan za respiratornu rehabilitaciju može pomoći tamo gde postoje znaci hiperventilacije i poremećaja obrasca disanja. **Ne treba koristiti vežbe sa povećanjem opterećenja, posebno kada je prisutno pogoršanje simptoma nakon napora.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday