



# Ang Rehabilitasyon at Long COVID



World PT Day 2021

## Ano ang rehabilitasyon?

Ang rehabilitasyon ay isang grupo ng paggamot para i-optimize ang paggana o function sa pang-araw-araw na aktibidad, masuportahan ang indibidwal para gumaling/ maka-recover o maayos, makamit ang kabuuang potensyal, at upang paganahin ang pakikilahok sa pag-aaral, trabaho, paglaro/libangan at makahulugang mga tungkulin sa buhay ng tao.



Ligtas at mabisang rehabilitasyon ay pangunahing bahagi sa paggaling.

Ang rehabilitasyon para sa Long COVID ay magkakaiba sa bawat indibidwal at ang programa ay nakasalalay sa sintomas, layunin at kagustuhan ng taong may Long COVID.



Inirerekomenda ng World Health Organization na ang rehabilitasyon ng Long COVID ay dapat mayroong edukasyon para sa mga taong nagbabalik o nagpapatuloy sa pang-araw-araw na gawain sa konserbatibong kaparaanan, sa naaangkop na pacing o tulin ng lakad na ligtas, mapamahalaan para sa antas ng enerhiya o lakas sa loob ng mga hangganan ng kasalukuyang sintomas, at ang pagsusumikap sa paggalaw ay dapat hindi itulak sa punto ng pagod o sa paglala ng sintomas.

Ang rehabilitasyon ng indibidwal na nagpapagaling mula sa sakit na COVID-19 ay iba't iba para sa bawat tao. Ang mga sumusunod ay mga salita na maaaring pinakamahusay na pagsasalarawan ng iyong karanasan:

- syndrome ng mga sakit pagkatapos ng pagsasailalim sa intensive care sa ospital (post-intensive care syndrome)
- pagod dahil sa post-viral na impeksyon (post-viral fatigue)
- permanenteng pinsala sa ibang bahagi ng katawan o organ
- pangmatagalang COVID

Ang iyong physiotherapist o physical therapist (PT), hindi alintana ang mga sintomas na iyong nararanasan, ay gagamot sa iyo bilang isang indibidwal. Pagbabatayan ng PT ang mapagaalaman na sanhi bago magsimula ng paggamot o therapy.

Ang mabisang rehabilitasyon upang masuportahan ang pansariling-pamamahala o self-management ng sintomas ay kasama ang mga sumusunod:

- tulin ng lakad ng aktibidad
- pag-monitor ng tibok ng puso

Upang mas mabisang makamit ang iyong pangangailangang pangkalusugan, ang isang physiotherapist o physical therapist (PT) ay makikipagtulungan sa iba pang manggagawa sa kalusugan bilang bahagi ng pagsusuri at programang rehabilitasyon. Iba-ibang pagsusuri ang kailangang isagawa upang maintindihan at matukoy ang sanhi ng sintomas tulad ng mga sumusunod:



hinihinal



pakiramdam ng pagkahimatay



sakit sa dibdib



pagkahilo



di karaniwang mabilis na tibok ng puso



mababang saturation ng oxygen



pagod



Ang preskripsyon/reseta ng ehersisyo para sa Long COVID ay dapat ibigay nang may pag-iingat para mapababa ang peligro o panganib at upang ang programa ng ehersisyo ay manatili para makatulong mapanumbalik ang kalusugan at hindi palalain ang kondisyon at sintomas ng isang indibidwal. Ang rehabilitasyon ay may pakay na maiwasan ang pagbaba ng oxygen saturation habang kumikilos o gumagalaw. Ang physiotherapist o physical therapist (PT) na dalubhasa sa panghinga ay maaaring makatulong sa mga taong may hyperventilation at sakit sa breathing pattern (kondisyon sa paghinga). **Ang graded exercise therapy ay hindi dapat gamitin, lalo na kapag ang tao ay mayroong post-exertional symptom exacerbation o ang paglala ng sintomas pagkatapos ng pagkilos/paggalaw.**



World Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)