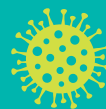


Rehabilitácia dlhodobého COVID



World
PT Day
2021

Čo je rehabilitácia?

Rehabilitácia je definovaná ako súbor intervencií, ktoré optimalizujú bežné denné činnosti, podporuje jednotlivcov v obnove alebo úprave, dosiahnuť plného potenciálu, ktorý im umožní účasť na vzdelávacích, pracovných, rekreačných a zmysluplných životných aktivitách.



Bezpečná a efektívna rehabilitácia je základnou súčasťou uzdravenia.

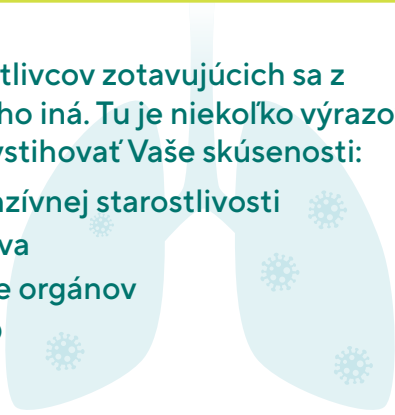
Rehabilitácia pri dlhodobom COVID musí byť individuálna, v závislosti príznakov, cieľov a preferencií pacienta.



Svetová zdravotnícka organizácia odporúča, aby rehabilitácia dlhodobého COVID obsahovala edukáciu osôb o postupe, ako zvládať bežné denné činnosti, konzervatívnym spôsobom s primeraným tempom, ktoré je bezpečné a zvládnuteľné pre únavu a aktuálne príznaky, tak aby nespôsobili námahu, vyčerpanie a tým zhoršenie príznakov.

Rehabilitácia pre jednotlivcov zotavujúcich sa z COVID-19 je pre každého iná. Tu je niekoľko výrazov, ktoré môžu najlepšie vystihovať Vaše skúsenosti:

- syndróm po intenzívnej starostlivosti
- postvírusová únava
- trvalé poškodenie orgánov
- dlhodobý COVID



Bez ohľadu na príznaky, ktoré sa u Vás vyskytnú, bude Vás fyzioterapeut liečiť individuálne a pred začatím liečby zistí základnú príčinu.

Účinné rehabilitačné intervencie na podporu zníženia príznakov môžu zahŕňať:

- stimulovanie aktivity
- sledovanie tepovej frekvencie

Aby bolo zabezpečené všetko čo potrebujete v rámci Vášho zdravotného stavu, fyzioterapeut bude spolupracovať s ďalšími zdravotníckymi pracovníkmi na Vašom vyšetrení a tvorbe rehabilitačného programu. Môžu sa vykonať rôzne testy na pochopenie a zistenie príčiny príznakov, ako sú:



dýchavičnosť



bolesť v hrudi



búšenie srdca



únava



pocit mdloby alebo malátnosť



závraty



nízka saturácia kyslíkom



Pri odporúčaní na cvičenie pri dlhodobom COVID je postupovať opatrne, aby sa minimalizovalo riziko a aby sa zabezpečilo, že cvičebné programy budú regeneračné a nebudú zhoršovať príznaky ochorenia. Cieľom rehabilitácie by malo byť zabránenie znižovaniu saturácie kyslíka pri námahe. Fyzioterapeut špecialista na respiračnú fyzioterapiu vie poskytnúť pomoc v prípade príznakov hyperventilácie a porúch dýchania. **Stupňovanie záťaže pri cvičení by sa nemalo používať, najmä ak je prítomné zhoršovanie príznakov po námahe.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday