



Αποκατάσταση και Σύνδρομο Παρατεταμένου COVID

Παγκόσμια Ημέρα
Φυσικοθεραπείας
2021

Τι είναι η αποκατάσταση;

Ως **Αποκατάσταση** έχει οριστεί το σύνολο των παρεμβάσεων που γίνονται για τη βελτίωση της λειτουργικότητας του ατόμου στις καθημερινές του δραστηριότητες, την υποστήριξη της αποθεραπείας ή της προσαρμογής του στις καινούριες συνθήκες διαβίωσης, την επίτευξη ανάληψης του πλήρους δυναμικού του, την υποστήριξη της συμμετοχής του στην εκπαίδευση, την εργασία και γενικώς σε όλους τους σημαντικούς ρόλους που επιτελεί κατά τη διάρκεια της ζωής του.



Η ασφαλής και αποτελεσματική αποκατάσταση είναι ένα θεμελιώδες μέρος της αποθεραπείας.

Η αποκατάσταση για ασθενείς με Σύνδρομο Παρατεταμένου COVID πρέπει να είναι ατομικά προσαρμοσμένη, ανάλογα με τα συμπτώματα, τους στόχους και τις προτιμήσεις του.



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά η μακροχρόνια αποκατάσταση COVID να περιλαμβάνει την επανεκπαίδευση των ασθενών στις καθημερινές τους δραστηριότητες με σύνεση και με κατάλληλο ρυθμό ώστε να είναι εύκολη διαχείριση των ατόμων αυτών και να διατηρούνται τα επίπεδα ενέργειας αναλόγως των συμπτωμάτων, χωρίς η άσκηση να εξωθεί σε κόπωση ή παρόξυνση των συμπτωμάτων.

Η αποκατάσταση των ατόμων που αναρρώνουν από COVID-19 είναι διαφορετική για τον καθένα.

Ακολουθούν κάποιοι όροι που μπορεί να περιγράφουν καλύτερα την εμπειρία σας:

- σύνδρομο μετά την ΜΕΘ
- μετα-ϊική κόπωση
- μόνιμη βλάβη οργάνων
- Σύνδρομο Παρατεταμένου COVID



Ανεξάρτητα από τα συμπτώματα που αντιμετωπίζετε, ο φυσικοθεραπευτής σας θα σας αντιμετωπίσει εξατομικευμένα και θα αναγνωρίσει τις υποκείμενες αιτίες πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία.

Οι αποτελεσματικές παρεμβάσεις αποκατάστασης για την υποστήριξη της αυτοδιαχείρισης των συμπτωμάτων μπορεί να περιλαμβάνουν:

- ελεγχόμενο ρυθμό της δραστηριότητας
- παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού

Για να καλύψει καλύτερα τις ανάγκες σας, ο φυσικοθεραπευτής θα συνεργαστεί με άλλους Επαγγελματίες Υγείας προκειμένου να συνθέσει το πρόγραμμα αξιολόγησης και αποκατάστασής σας. Συμπτώματα όπως τα παρακάτω μπορούν να ωθήσουν στην διενέργεια διαφόρων διαγνωστικών τεστ για την κατανόηση και εύρεση της αιτίας που τα προκαλεί:



δύσπνοια



αίσθημα λιποθυμίας ή λιποθυμία



πόνος στο στήθος



ζάλη



αρρυθμία



χαμηλός κορεσμό οξυγόνου



κούραση



Η συνταγογράφηση της άσκησης σε ασθενείς με Σύνδρομο Παρατεταμένου COVID πρέπει να προσεγγίζεται υπό το πρίσμα της ελαχιστοποίησης του κινδύνου και της εξασφάλισης ότι τα προγράμματα άσκησης θα συμβάλλουν στην αποκατάσταση και δεν θα επιδεινώσουν τα συμπτώματα του ατόμου. Η αποκατάσταση πρέπει να στοχεύει στη διατήρηση του κορεσμού οξυγόνου σε επιθυμητά επίπεδα κατά την άσκηση. Ο φυσικοθεραπευτής που ειδικεύεται στην αναπνευστική φυσικοθεραπεία μπορεί να παρέχει βοήθεια όπου υπάρχουν σημάδια υπεραερισμού και διαταραχές της αναπνοής. **Η θεραπεία με διαβαθμισμένη άσκηση δεν πρέπει να χρησιμοποιείται, ιδιαίτερα όταν υπάρχει μετα-ασκησιακή παρόξυνση συμπτωμάτων (PESE).**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday