

Materiał prasowy
Warszawa, 11 stycznia 2021 r.

REHABILITACJA PO COVID KONIECZNA, ABY WRÓCIĆ DO SPRAWNOŚCI

Z jakimi problemami mierzą się osoby, które przeszły COVID-19? Do kogo powinny się zgłosić, chcąc wrócić do aktywności sprzed choroby? Na czym polega rehabilitacja postcovidowa?

Obecnie w Polsce jest już ponad milion ozdrowieńców. Niestety po wyjściu z choroby wielu pacjentów odczuwa jej skutki jeszcze przez wiele miesięcy. Szybko się męczą – nawet po wykonaniu prostych czynności, dokuczają im duże skoki tętna, duszność i napady kaszlu. W przypadku osób poddanych hospitalizacji te objawy są jeszcze silniejsze. Efektem tygodni spędzonych w unieruchomieniu są przykurcze mięśni – w tym lędźwiowych, które tracą funkcję stabilizacji kręgosłupa, a gorset mięśniowy jest osłabiony. U takich pacjentów występują duże problemy z mięśniami oddechowymi, ponieważ osoby te nie oddychają przeponą, a ich mięśnie karku są skrajnie napięte. **Metodyczna, regularna rehabilitacja może pomóc obu tym grupom pacjentów – hospitalizowanym i tym, które łagodniej przeszły chorobę – powrócić do sprawności.**

Fizjoterapeuci podkreślają jak ważna jest wiedza i samoświadomość dotycząca postępowania po przejściu choroby.

– Pacjenci po wyjściu ze szpitala często nie wiedzą czy potrzebują rehabilitacji, gdzie uzyskać poradę i dokąd się udać. Osoby te chcą wrócić do dotychczasowego rytmu życia, do pracy, ale w dalszym ciągu nie są wydolne fizycznie. Dodatkowo często utrzymują się wysiłkowe spadki saturacji (wysycenie krwi tlenem), które mogą doprowadzić do przeciążenia serca – mówi Damian Wiśniewski, trener przygotowania motorycznego i fizjoterapeuta w klinice Carolina Medical Center, której zespół na co dzień pracuje z pacjentami po COVID. – W szpitalu organizm był wspomagany tlenem, a pozbawiony takiej pomocy, wolno adaptuje się do nowej sytuacji. Zdarza się, że podczas tak nieznacznego wysiłku, jak rozmowa, znacząco spada wskaźnik saturacji. Towarzyszy temu również uczucie zmęczenia. Skoro przy tak niewielkim wysiłku dochodzi do desaturacji to w jaki sposób w ogóle podjąć aktywność fizyczną? To jest właśnie zadanie dla fizjoterapeutów – odpowiednie prowadzenie pacjentów tak, aby wesprzeć organizm w regeneracji.

Na czym polega rehabilitacja postcovidowa?

Pacjent powinien zgłosić się na rehabilitację z wynikiem EKG oraz spirometrii. Dobrze przyjść z własnym pulsoksymetrem – wówczas można będzie przeprowadzić testy oceniające tolerancję organizmu na wysiłek i ustalić parametry zalecanych aktywności.

Pierwsze zajęcia to nauka poprawnego oddychania. To bardzo ważny aspekt powrotu do sprawności. Pacjent musi umieć w sposób poprawny wykorzystywać wszystkie mechanizmy oddechowe, które w trakcie choroby niejednokrotnie ulegają zaburzeniu.

– W Carolina Medical Center, oprócz ćwiczeń, proponujemy pacjentom terapię manualną, która powoduje rozluźnienie wszystkich mięśni oddechowych – mówi Damian Wiśniewski. – Pracujemy nad poprawą ruchomości obręczy barkowej oraz nad odcinkiem piersiowym kręgosłupa. Wykonujemy techniki osteopatyczne, poprawiające pracę przepony oraz drożność płuc, celem polepszenia ukrwienia w obrębie płuc. Pobudzanie mięśni przepony pomaga rozluźnić mięśnie karkowe i obręcz barkową – często obserwujemy wtedy wzrost wskaźnika saturacji, gdyż pacjentom łatwiej się wtedy oddycha.

Podczas długiego przebywania w pozycji leżącej, organizm człowieka bardzo się osłabia. Dochodzi do zaniku mięśni, w tym mięśni pośladkowych, które w trakcie choroby nie pracują.

*– Pacjenci, którzy spędzili kilka tygodni w łóżku, skarżą się na szczególnie dotkliwe bóle lędźwiowego odcinka kręgosłupa – tłumaczy Damian Wiśniewski. – Dodatkowo, u osób takich występuje bardzo silne osłabienie mięśni. Pacjenci opisują, że ich ciało jest twarde jak beton i bolesne przy każdym ruchu. U takich osób **wdrażamy terapię rozluźniania wszystkich mięśni kończyn dolnych, pionizację i uruchamianie**, tak by mogły samodzielnie przemieszczać się po sali.*

Fizjoterapia oddechowa oraz ogólnousprawniająca jest ważną częścią multidyscyplinarnego leczenia pacjentów po COVID-19. Głównym jej celem jest zmniejszenie objawów duszności, poprawa obniżonej pojemności płuc, przeciwdziałanie powikłaniom powstałym w przebiegu niewydolności oddechowej i unieruchomienia, poprawa jakości życia oraz obniżenie poziomu lęku i przeciwdziałanie depresji.

Informacje o ekspercie

Damian Wiśniewski – trener przygotowania motorycznego, masażysta i fizjoterapeuta w klinice Carolina Medical Center. Specjalizuje się w leczeniu schorzeń i urazów stawu kolanowego, biodrowego oraz kręgosłupa. W codziennej pracy łączy elementy przygotowania motorycznego i fizjoterapię.

Kontakt dla mediów:

Carolina Medical Center
Jowita Niedźwiecka
tel.: 885 990 904
e-mail: jowita.niedzwiecka@carolina.pl

Omega Communication
Aleksandra Stasiak
tel.: 602 115 401
e-mail: astasiak@communication.pl

Informacje o Carolina Medical Center

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny. Klinika ma placówkę w Warszawie i Gdańsku.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce. Więcej informacji o Carolina Medical Center można znaleźć na www.carolina.pl