



## Реабилитация после COVID-19 в вопросах и ответах.

### 1. Почему реабилитация после перенесенного заболевания так важна?

Наиболее распространенным клиническим проявлением коронавирусной инфекции является двусторонняя пневмония (воспаление лёгких) – вирусное диффузное повреждение лёгочной ткани с поражением мелких сосудов и с частым развитием фиброзной ткани на месте воспаления. Кроме того, вирус оказывает повреждающее действие на сердечно-сосудистую, нервную, мочевыделительную системы. У лиц, перенесших данную инфекцию, в течение нескольких недель и даже месяцев сохраняются такие симптомы как

повышенная усталость, ухудшения памяти, слабость, нарушения, а нередко и полная потеря обоняния и вкуса, бессонница, головные боли, а также боли в мышцах и суставах, одышка.

«В связи с этим каждому пациенту, перенесшему данное заболевание, необходим ряд мер на восстановление организма. Ведь выписка из стационара или закрытие больничного листа не говорит о том, что здоровье человека полностью восстановилось после болезни», - поясняет заведующий социально-медицинским отделением «Крыловского КЦРИ» Гайдук Е.Ю.

## **2. Противопоказания к реабилитации.**

Если человек недавно перенёс COVID-19 в тяжёлой и среднетяжёлой формах и на настоящий момент сохраняются следующие симптомы:

- число сердечных сокращений (пульс) больше 100 ударов в минуту;
- одышка – число дыхательных движений более 18 в минуту;
- артериальное давление меньше 90/60 или больше 140/90 мм рт ст;
- сатурация меньше 95%;
- если после физической нагрузки слабость усиливается и не проходит после отдыха;
- пациент самостоятельно не передвигается;
- пациент не является получателем социальных услуг, то прохождение курса реабилитации в нашем центре - противопоказан.

## **3. Что входит в программу реабилитации ГКУ СО КК «Крыловский комплексный центр реабилитации инвалидов»?**

Каждому переболевшему необходима своя программа реабилитации, разрабатываемая междисциплинарной командой центра, в которую входят: врач-терапевт, медицинская сестра, инструктор по ЛФК, медбрат по массажу, а также специалисты отделения социальной реабилитации и, при необходимости, психолог.

В программу реабилитации входит:

- лечебная физкультура и дыхательная гимнастика;
- лечебный массаж;
- ароматерпия;
- БОС терапия;
- кислородный коктейль.

## **4. В чём заключается каждый метод реабилитации?**

*Занятия ЛФК и дыхательной гимнастикой:* предназначены для восстановления физической активности, и функции лёгких, предотвратить или

уменьшить развитие фиброза лёгочной ткани. Занятия проводит инструктор по ЛФК Костенко Л.В.

«Самое главное – не спешить и не стараться сделать всё сразу в том же темпе, что и до болезни, а также необходимо повторять упражнения дома» - советует инструктор.

Продолжительность оздоровительных упражнений следует увеличивать постепенно, чтобы не подвергать организм перегрузкам. Для возвращения к уровню активности, который был для вас обычным до болезни, может потребоваться большое количество времени. Если нет противопоказаний, инструктор также обучает скандинавской ходьбе.

*Лечебный массаж* выполняют медбратья по массажу Толкачёв М.Ю. и Варковский И.Ю. Различные виды массажа грудной клетки (вибрационный, перкуSSIONный дренажный) улучшают дыхательную функцию, снимают утомление дыхательной мускулатуры, улучшают крово- и лимфообращение в лёгких, стимулируют разжижение и отхождение мокроты, уменьшают кашель.

*Ароматерапия* - это использование эфирных масел, обладающих противовоспалительными, антисептическими, успокаивающими действиями (мяты, эвкалипта, чайного дерева, лаванды, лимона) все эти масла являются помощниками и в борьбе с аносмией (потеря обоняния) после перенесённых COVID-19 и других видах ОРВИ, но, конечно не стоит забывать об индивидуальной непереносимости на отдельные эфирные масла.

*БОС-терапия* – биологическая обратная связь. Это новый метод реабилитации, основанный на развитии у пациента навыков самоконтроля и саморегуляции различных функций организма для улучшения общего состояния. В нашем центре занятия проводятся специалистом Снижко С.В. на программно-аппаратном комплексе «Тонус». Метод позволяет в короткие сроки (10-15 сеансов) уверенно овладеть навыками нервно-мышечного расслабления, оптимизировать работу сердечнососудистой- и дыхательной систем путём выработки диафрагмального дыхания. Сеансы тренировок по методу БОС строго индивидуальны, дозированы и контролируются специалистом в ходе каждого сеанса на протяжении всего реабилитационного курса.

*Кислородотерапия (кислородный коктейль)* – это отличный способ профилактики осложнений, развивающихся на фоне кислородного голодания органов и тканей, возникающих на фоне болезни. В составе коктейля присутствуют три основных компонента:

- кислород;
- вкусовой наполнитель;
- пищевой пенообразователь.

«Регулярное потребление кислородных коктейлей положительным образом сказывается на работе головного мозга и сердца, повышает умственную активность, улучшает память и внимание» - говорит медсестра центра Смирнова А.И.

*Специалисты отделения социальной реабилитации предлагают получателям социальных услуг обучиться вышивке, лепке, бисероплетению, рисованию, что позволяет улучшить психо-эмоциональный фон и в целом поднять настроение.*

Реабилитационный курс, пройденный в нашем центре, позволит восстановить утраченную работоспособность, хорошее самочувствие, спокойствие и уверенность в своих силах. Будьте здоровы!