

## Spustili sme liečbu pacientov s postcovidovým syndrómom

Únava, vyčerpanosť a úzkosť, neschopnosť plnohodnotnej koncentrácie a návratu k práci, dýchavica v pokoji aj pri námahe, obťažujúci nekontrolovateľný kašeľ, slabosť alebo kŕče svalov, bolesti kĺbov, ale aj neobnovenie zmyslov ako chuť a čuch po prekonaní choroby. Necítim sa skrátka „vo svojej koži“ ...

Aj takto opisujú svoj terajší stav niektorí ľudia, ktorí už dávnejšie ochoreli na koronavírus COVID -19.

### Ide o postcovidový syndróm

Po roku boja s pandémiou už odborníci vedia, že COVID-19 **nepostihuje len pľúca, ale ide o systémové ochorenie** a taktiež, že sa nekončí prekonaním akútnej infekcie. Preto by mala byť následná starostlivosť o pacientov po COVID-e **multidisciplinárna**. Vyžaduje si spoluprácu pneumológov, internistov, kardiológov, neurológov, psychiatrov a psychológov. Najdôležitejším článkom v starostlivosti je praktický lekár, ktorý svojich pacientov dokáže správne manažovať.

**Neodmysliteľnou a podstatnou v liečbe postcovidových pacientov je fyzioterapia.** Svojim podieľom dokáže zmierniť ťažkosti, skrátiť rekonvalescenciu, odstrániť mnohé funkčné poruchy a zlepšiť životný komfort. Má svoje špecifiká. Jej hlavnou súčasťou je pulmonálna rehabilitácia.

### Respiračná fyzioterapia je pilierom v liečbe postcovidového syndrómu

Ide o **súbor techník, polohovaní, cvičení a tréningov**, ktoré sú zamerané na odstránenie dychového deficitu. Slúži na skvalitnenie prísunu kyslíka do celého tela. V našom rehabilitačnom programe upravujeme porušený dychový vzor cez nácvik kľudového, taktilného, prípadne podľa stavu aj odporového dýchania s pomôckami. Inštruktáž o polohovaní s využitím správneho dýchania je zvládnuteľná bez problémov, je veľmi účinná a oblúbená. Súčasťou je korekcia držania tela a pohybových činností /sed, stoj, chôdza/. Následným krokom je zlepšovanie celkovej kondície vytrvalostnými, silovými cvičeniami a inštruktáže aeróbného tréningu - vertikálna chôdza a rehabwalking.

Cieľom je spontánne dýchanie bez významného svalového úsilia, teda **ekonomika dýchania**.



Respiračná fyzioterapia je realizovaná u akútnych pacientov na nemocničnom lôžku. Mala by mať svoje pokračovanie v ambulantnej sfére. Pacienti, ktorí mali stredne ťažký a ťažký priebeh potrebujú ďalej intenzívnu rehabilitáciu a vhodné je začať ju po 6-12 týždňoch od potvrdenia negativity PCR testu. U pacientov s ľahkým priebehom je možné začať oveľa skôr, aj 14 dní po ústupe akútneho prejavu nákazy. Okrem ambulantnej liečby odporúčame aj kúpeľnú starostlivosť, resp. ústavnú liečbu v špecializovaných kúpeľoch, po dohovore so všeobecnými lekármi a špecialistami.

## **Komplexná liečba post-COVID syndrómu na našej ambulancii**

Okrem uvedenej respiračnej fyzioterapie, pohybovej liečby a inštrukcií je súčasťou liečby využitie aj iných štandardných a nadštandardných metód:

- benefitom na našej ambulancii je **rehabilitačný bazén a vodoliečba**. Realizujeme hydrokinezioterapiu a procedúry, ktoré sú samy o sebe relaxačné
- od 3.5.2021 sme spustili **oxygenoterapiu**, ktorá je dopĺňujúcou liečbou aj pre iné jedinečné účinky /poruchy koncentrácie, bolesti svalov, kĺbov, detox.../
- ostatné **metódy fyzikálnej liečby** umožňujú ovplyvnenie svalových spazmov, relaxáciu alebo stimuláciu žiadaných svalových zretezení a funkcií /magnetoterapia, laser, elektroliečba, ultrazvuk/

**Naším cieľom je vrátiť ľudí po prekonaní COVID-19 späť do života s užívaním si pracovných, domácich a rekreačných aktivít s čo najmenším deficitom. Nezabúdajme aké dôležité pre život je správne dýchať !**

**Prid'te si to s nami uvedomiť a pripomenúť 😊**

MUDr. Iveta Pappová  
a kolektív rehabilitácie