

27 kwietnia 2021



Rehabilitacja i powrót do sprawności po Covid-19

Gimnastyka oddechowa, zabiegi, ćwiczenia, masaże, pomoc psychologa i edukacja zdrowotna, czy nauka technik oddechowych i aktywności fizycznej do samodzielnej kontynuacji w warunkach domowych - część świętokrzyskich placówek medycznych przyjmuje pacjentów po przebytej chorobie Covid-19, która niesie za sobą ciężkie powikłania. Rehabilitacja pomaga w powrocie do pełnej sprawności.

Gimnastyka oddechowa

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny imienia świętego Rafała w Czerwonej Górze nieodpłatnie realizuje dla pacjentów 3-tygodniowy program bez kolejki w warunkach ambulatoryjnych. Program, który rozpoczął się przed pandemią początkowo został utworzony dla pacjentów z chorobami pulmonologicznymi. Teraz jest dedykowany dla tych, którzy chorowali na Covid-19. Pacjent jest rehabilitowany pulmonologicznie to kompleksowe, wielospecjalistyczne działanie, które połączone z indywidualnym planem leczenia zmniejsza zaburzenia chorobowe, poprawia sprawność fizyczną, stan psychiczny, stan funkcjonalny i sytuację społeczną oraz jakość życia osoby z chorobą zaburzającą czynność układu oddechowego. Rehabilitacja pulmonologiczna wywodzi się z tradycji stosowania gimnastyki oddechowej, zalecanej już od końcowych dziesięcioleci XIX wieku, oraz z rozwijanych od lat 30. XX wieku zabiegów fizjoterapii klatki piersiowej.

Uzdrowisko Busko-Zdrój oferuje specjalne turnusy dla tych, którzy zmagają się z powikłaniami zdrowotnymi po Covid-19, które utrudniają codzienne funkcjonowanie, w tym powrót do pracy zawodowej.

Zabiegi i leczenie w uzdrowisku mają na celu:

- remisję przewlekłych objawów syndromu „long COVID” (powikłań po przebytej chorobie)
- przywrócenie prawidłowej czynności układu oddechowego
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia powikłań zakrzepowo-zatorowych
- zwiększenie wydolności fizycznej organizmu
- poprawa funkcjonowania psychospołecznego
- edukacja prozdrowotna (nauka technik oddechowych i aktywności fizycznej do samodzielnej kontynuacji w warunkach domowych).

Niedługo zabiegi w uzdrowisku mają być refundowane. Świętokrzyskie Centrum Rehabilitacji w Czarnieckiej Górze planuje od czerwca wdrożyć nieodpłatną rehabilitację dla pacjentów po przebytych Covid-19.

Zestaw ćwiczeń na każdy dzień tygodnia

Pandemia COVID-19 i związane z nią obostrzenia przyczyniły się do drastycznego obniżenia poziomu aktywności fizycznej. Ograniczenia te są problemem nie tylko dla osób, które sportem zajmują się profesjonalnie, ale również dla tych, którzy uprawianie aktywności fizycznej traktują, jako integralny element stylu życia. Chcąc wyjść naprzeciw potrzebom mieszkańców województwa świętokrzyskiego Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego stworzył [film edukacyjny prezentujący zestaw ćwiczeń na każdy dzień tygodnia](#).