

УДК: 615. 616-036.8

Єрмолаєва А. В.<sup>1</sup>, Триш Т.О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> канд. наук з фіз. вих., НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> студ. гр. УФКСз – 220м, НУ «Запорізька політехніка»

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ ПЕРЕНЕСИЛИХ COVID-19**

У кінці 2019 року в Китайській Народній Республіці (КНР) стався спалах нової коронавірусної інфекції з епіцентром в місті Ухань (провінція Хубай). Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) присвоїла офіційну назву інфекції – COVID-19 (Coronavirus disease 2019).

Пневмонії, асоційовані з новою коронавірусною інфекцією, стали одним з найбільших викликів світовій системі охорони здоров'я початку ХХІ століття. Статистичні дані свідчать, що у 50% інфікованих захворювання протікає безсимптомно. Найбільш поширеними проявами коронавірусної інфекції є двостороння пневмонія, у 3-4% пацієнтів зареєстровано розвиток гострого респіраторного дистрес-синдрому (ГРДС). Гіпоксемія (зниження  $SpO_2$  менше 88%) розвивається більш, ніж у 30% пацієнтів. Найбільш важкі форми розвиваються у пацієнтів похилого віку (старше 60 років) з супутніми захворюваннями, такі, як цукровий діабет, серцево-судинні захворювання, хронічні респіраторні захворювання, онкологічні захворювання та ожиріння.

Поява COVID-19 і поширення його по світу поставило перед фахівцями охорони здоров'я завдання, пов'язані зі швидкою діагностикою інфекції, наданням спеціалізованої медичної допомоги, реабілітації та вторинної профілактики [2].

Актуальним постає питання про необхідність впровадження комплексної реабілітаційної програми для хворих, які перенесли пневмонію, асоційовану COVID-19. Мультидисциплінарна команда розробляє індивідуальний план реабілітаційної програми, в яку входить наступний комплекс засобів та методів: лікувальна та дихальна гімнастика, вправи з застосуванням респіраторних тренажерів, лікувальний масаж, психо- і дієтотерапія, фізіотерапія, включаючи інгаляції, електро- і магнітотерапію, вібротерапію, гіпербаричної оксигенації, рефлексотерапію та ін.

Лікувальна гімнастика призначається з метою поліпшення фізичної форми, зменшення симптомів задишки, збільшення м'язової сили, поліпшення почуття рівноваги, координації рухів, поліпшення когнітивних здібностей, зменшення стресу і поліпшення настрою, підвищення почуття впевненості в собі, підвищення рівня внутрішньої енергії.

Дихальні вправи є широкодоступним методом нормалізації, відновлення або активації основних функцій зовнішнього дихання. Використання дихальних тренажерів сприяє підвищенню сили і витривалості дихальних м'язів та їх тренуванню, поліпшенню процесу дихання, збільшенню толерантності до фізичних навантажень, поліпшенню відходження мокроти і запобіганню її накопичення, а також запобіганню утворення ателектазів та поліпшенню газообміну в бронхах.

Лікувальний масаж сприяє зменшенню спазму дихальної мускулатури, відновленню рухливості грудної клітки і діафрагми, підвищенню еластичності легеневої тканини, активації крово- і лімфоток, прискоренню розсмоктування інфільтратів та ексудатів [1].

Фізичні методи лікування із використанням електротерапії (діадинамотерапія, ампліпульстерапія), інгаляційної терапії (підвищує резорбцію препарату слизовою оболонкою, прискорює розсмоктування запального вогнища і паралельно покращує функцію зовнішнього дихання, потенціює бактерицидну або бактеріостатичну дію фармакологічних засобів), галоінгаляційну терапію, в результаті у хворих зменшується задишка і кількість хрипів в легенях, активуються репаративно-регенеративні процеси в бронхіолах. Фототерапія, лазеротерапія – у вигляді впливу низькоінтенсивного (інфрачервоного) лазерного випромінювання – традиційно використовується для лікування захворювань легенів. Таке випромінювання покращує мікроциркуляцію в легеневої тканині. Надає місцеву і загальну імуностимуляцію. Ультрафіолетове опромінення, магнітотерапія. Призначають при наявності залишкових явищ для зменшення набряку і поліпшення альвеолярного кровотоку, стимуляції обмінних процесів у вогнищі запалення [3].

Отже, використання комплексного підходу на всіх етапах фізичної реабілітації хворих перенесших коронавірусну інфекцію дозволяє запобігти розвитку ранніх ускладнень, скоротити терміни лікування, підвищити власну резистентність організму, а також сприяти профілактиці розвитку захворювань в подальшому. Ефективність застосовуваних методів безпосередньо залежить від раннього початку проведення реабілітаційних дій безпосередньо в стаціонарі і продовження в домашніх умовах, з обов'язковим урахуванням стабільного стану пацієнта.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. 448 с.

2. Физическая реабилитация больных пневмонией, ассоциированной с коронавирусной инфекцией (COVID-19): учебное пособие. Стариков

С.М., Юдин В.Е., Калашников С.В., Мохов П.А., Ткаченко С.А., Косухин Е.С.. М. : МГУПП, 2020. М. : Издательство «Перо», 2020. 75 с.

3. Фізіотерапія: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів. Сиволап В.Д., Каленський В.Х.. ЗДМУ, 2014. 196 с.

4. Временные методические рекомендации: профилактика, диагностика, лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19) [https://static-1.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/049/951/original/09042020\\_%D0%9C%D0%A0\\_COVID-19\\_v5.pdf](https://static-1.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/049/951/original/09042020_%D0%9C%D0%A0_COVID-19_v5.pdf) (дата обращения 16.04.2021).