

УДК 615.825:616.9-06

Ковальова А.А.¹, Єрмоленко С.М.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКСз-210м НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ХВОРИХ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО COVID-19

Вже рік світ знаходиться у режимі пандемії, до якої призвів COVID-19 – інфекційне захворювання, спричинене коронавірусом SARS-CoV-2. За даними Міністерства охорони здоров'я України, показник госпіталізацій хворих на COVID-19 серед областей-«лідерів» у країні зараз становить: на 100 тисяч населення – Івано-Франківська (122,3), Вінницька (122,5) та Житомирська (101,3) області, у Києві – 79,3. Вірус вражає в основному дихальну систему, у важких випадках викликає пневмонію, загострює хронічні захворювання і може призвести до смерті пацієнта.

Як свідчить світова практика, приблизно 10-20 % осіб, які перенесли COVID-19, повідомляють про погане самопочуття і неповне одужання протягом місяця після хвороби, а майже 5 % мають проблеми після 12 тижнів.

На базі клініки інтегративної медицини «Смартмед» нами було проведено дослідження, в якому з метою скорочення терміну лікування в комплексі з противірусною терапією (розробленою нашим науково-виробничим об'єднанням «Міжнародний медичний центр») та апаратною терапією були застосовані немедикаментозні засоби, а саме – масаж та лікувальна фізична культура з використанням наступних її форм: лікування положенням, лікувальна гімнастика та комплекс китайської гімнастики цигун Ба Дуань Цзинь, відомий багато століть.

До дослідження було залучено 30 пацієнтів. Лікування положенням використовували в гострому періоді, воно сприяло аерації ураженої легені, зменшувало утворення спайок між діафрагмальною плеврою і стінками грудної клітини. Після гострого періоду пацієнтам надавали комплекс спеціально підібраних вправ для лікувальної гімнастики з додаванням дихального компонента, який сприяє попередженню утворення спайок в порожнинах плеври, зниженню нападів кашлю, зміцненню дихальної

мускулатури, зняттю м'язових блоків. На 2-3 тижні (в залежності від стану хворого та відсутності температури) до лікувальної гімнастики додавали комплекс Ба Дуань Цзинь. Ці вправи оздоровлюють дихальну систему, повертають рухливість суглобів, зміцнюють ноги, руки, серце, судини і нервову систему, запобігають остеопорозу і атеросклерозу, підтримують імунну систему, уповільнюють процеси старіння, покращують психічний стан. Сам комплекс вправ можна виконувати як стоячи, так і сидячи, що дозволяє використовувати практику Ба Дуань у будь-якому стані.

Дослідження тривало 6 тижнів, в ньому брали участь 30 пацієнтів у віці 25-60 років. Основну групу склали 15 пацієнтів, які займалися лікувальною фізкультурою. Контрольну групу склали 15 хворих, які відмовилися від гімнастики. Через 6 тижнів пацієнти контрольної групи мали покращення показників емоціонального стану за шкалою САН (самопочуття, активність, настрій). В основній групі динаміка показників свідчить про системний вплив регулярної фізичної активності та дихальних вправ на показники фізичного та психологічного стану. Так, середня тривалість затримки дихання (проба Штанге) у хворих основної групи підвищилась на 17,7%. ЧСС в спокої знизилась на 15,1%, що свідчить про поліпшення функцій дихальної та серцево-судинної систем.

Таким чином, заняття лікувальною фізкультурою з додаванням дихальних вправ та масажу – дуже ефективний немедикаментозний засіб для хворих після перенесеного COVID-19 при порушеннях фізичного стану, психічних та емоційних розладах. Вони скорочують час реабілітації після COVID-19, працюючи з симптомами, про які повідомляють пацієнти після перенесеної гострої інфекції, які, зокрема, включають: загальну втомлюваність, прояви з боку дихальної системи, серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, опорно-рухового апарату, органів чуття і глотки, а також неврологічні і психіатричні проблеми.