Самостійна реабілітація після COVID-19: рекомендації для пацієнтів

World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

У великої частки пацієнтів, які «одужали» від гострої інфекції SARS-CoV-2, протягом тижнів або місяців можуть зберігатися хронічні симптоми, як-от загальна слабкість і швидка втомлюваність (53-87%), задишка (43-71%), нейропсихологічні порушення (47%), а також підвищені рівні стресу, тривоги і депресії (Gloeckl R. et al., 2021). Ці симптоми зазвичай більш виражені й триваліші в госпіталізованих хворих із тяжкою COVID-19 (особливо в разі перебування у відділеннях інтенсивної терапії та після механічної вентиляції легень), але також часто спостерігаються і в пацієнтів із легкою коронавірусною інфекцією. Пацієнти з хронічними наслідками COVID-19 (так званим постковідним синдромом) потребують всебічної мультидисциплінарної реабілітації із залученням відповідних спеціалістів (фізіотерапевтів, пульмонологів, неврологів, медичних психологів та ін.). У цьому матеріалі наведено рекомендації для реабілітації після COVID-19, розроблені Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Ці рекомендації лікарі загальної практики – сімейної медицини можуть пропонувати своїм пацієнтів для самостійного виконання.

Що робити при задишці

Часто після перебування в лікарні пацієнти страждають на задишку. Втрата сил та фізичної форми під час хвороби, а також сама хвороба можуть призвести до швидкого виникнення задишки. Через задишку ви можете відчувати стривоженість, що може її надалі погіршити. Вам допоможе, якщо ви зможете заспокоїтись та будете знати, як найкраще діяти.

Ситуація із задишкою поступово покращуватиметься з повільним збільшенням фізичної активності та виконання вправ. Поки це триватиме, ви можете спробувати наведені нижче положення тіла та техніки, що допомагають при задишці.

Якщо у вас виникає сильна задишка та стан не покращується, коли ви займаєте наведені положення та вдаєтесь до запропонованих технік, зверніться до лікаря.

Положення для полегшення задишки

Є декілька положень тіла, зайнявши які можна полегшити задишку. Спробуйте кожне з них, щоб визначити, яке є корисним для вас. Спробуйте також наведенні далі техніки дихання в запропонованих положеннях тіла для полегшення дихання.

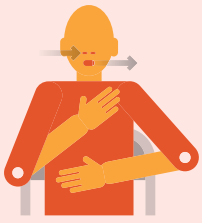
1. Ляжте на бік підклавши під голову та шию подушки, коліна трохи зігнуті.
2. Сядьте за стіл, нахиліться вперед від попереку, поклавши голову та шию на подушку, а розслаблені передпліччя на стіл. Це положення також можна спробувати без подушки.
3. Сядьте на стілець, нахиліться вперед, поклавши передпліччя на коліна або ручки крісла.
4. В положенні стоячи нахиліться до підвіконня або іншої стійкої поверхні.
5. Притуліться спиною до стіни, руки по швах. Стопи на відстані близько 30 см від стіни та трохи розставлені.

Техніки дихання

Контрольоване дихання

Ця техніка допоможе розслабитися та контролювати дихання.

- Сядьте зручно, спираючись об щось спиною.
- Покладіть одну долоню на груди, а іншу – на живіт.
- Закрийте очі, якщо це допоможе розслабитись (якщо ні, залиште очі відкритими) та сконцентруйтесь на диханні.
- Повільно вдихайте носом (або ротом, якщо не можете дихати носом), а видихайте ротом.
- Дихаючи, ви відчуєте, що долоня на животі піднімається вище, ніж та, що на грудях.
- Застосовуйте якомога менше зусиль та дихайте повільно, розслаблено та плавно.



Ритмічне дихання

Ця техніка корисна при виконанні дій, які можуть потребувати більше зусиль або викликати задишку, наприклад, коли ви піднімаєтесь сходами або йдете вгору. Пам'ятайте, що не потрібно поспішати.

- Розбийте дію на менші частини, щоб її було простіше виконати, не втомлюючись та без задишки наприкінці.
- Зробіть вдих перед тим, як зробити «зусилля», наприклад, перед тим, як піднятися на одну сходинку.
- Зробіть видих, коли робите це «зусилля», наприклад, під час підняття на одну сходинку.
- Вам може допомогти, якщо ви вдихатимете носом, а видихатимете ротом.

Фізичні вправи після виписки з лікарні

Фізичні вправи є важливою умовою одужання після тяжкого випадку COVID-19.

Вправи можуть допомогти:

- покращити фізичний стан
- зменшити задишку
- підвищити м'язову силу
- покращити здатність тримати рівновагу та координацію рухів
- покращити процес мислення
- знизити рівень стресу та покращити настрій
- зміцнити упевненість в собі
- дати більше енергії

Зберігайте мотивацію для виконання фізичних вправ. Відслідковуйте результати за допомогою щоденника, мобільного додатка або фітнес-годинника.

Безпека при виконанні фізичних вправ

Важливо дбати про безпеку під час виконання вправ, Це дуже важливо, якщо:

- перед госпіталізацією вам було важко пересуватися
- перед госпіталізацією або під час госпіталізації ви падали
- ви маєте інші хвороби або травми, які можуть загрожувати вашому здоров'ю під час виконання фізичних вправ
- якщо вас виписали з лікарні з призначенням медичного кисню

У таких випадках задля вашої безпеки необхідно, щоб хтось був поруч, коли ви виконуєте фізичні вправи. Всі пацієнти, яким призначено медичний кисень, ПОВИННІ обговорити з медичним працівником використання кисню під час фізичних вправ перед тим, як розпочати виконання таких вправ.

Ці прості правила допоможуть виконувати фізичні вправи безпечно.

- Перед вправами завжди робить розминку, а після них – заминку.
- Вдягайте вільний, зручний одяг та зручне взуття.
- Робіть вправи принаймні через годину після прийому їжі.
- Пийте достатньо води.
- Не робіть вправи у дуже спекотну погоду.
- У дуже холодну погоду виконуйте вправи в приміщенні.

Якщо виникають будь-які з наступних симптомів, утримайтесь або припиніть виконання вправ та зверніться до медичного працівника:

- нудота або погане самопочуття
- запаморочення або відчуття слабкості
- сильна задишка
- липкий або рясний піт
- відчуття стискання в грудях
- біль, що посилюється

Не забувайте дотримуватись правил соціального дистанціювання при виконанні вправ на вулиці, якщо такі застосовуються там, де ви живете.

Достатній рівень виконання вправ

Щоб визначити, чи виконуєте ви вправи на достатньому рівні, скажіть уголос будь-яку фразу.

- Якщо ви можете, не зупиняючись, вимовити її без задишки, можна докладати більше зусиль при виконанні вправ.
- Якщо ви не можете говорити взагалі або можете вимовити лише слово та маєте сильну задишку, ви перевантажуєте себе вправами.
- Якщо ви можете вимовити фразу, зупиняючись раз або двічі, щоб перевести подих, а задишка середня або майже сильна, ви виконуєте вправи на відповідному рівні.

Не забувайте, що відчувати задишку під час фізичних вправ нормально. Поступово набуваючи відповідної фізичної форми, ви відчуватимете задишку все менше. Щоб покращити фізичну форму, задишка під час фізичних вправ має бути середньою або сильною.

Якщо задишка занадто сильна, щоб говорити, необхідно уповільнитися або зупинитися, поки дихання не стане більш контрольованим.

MoviHealth
Pharmaceutical company, Switzerland

Надруковано за підтримки фармацевтичної компанії «МовіХелс» (Швейцарія)

- Компанія «МовіХелс» спеціалізується на пошуку, розробці, виробництві та просуванні високоефективних безпечних комбінацій перевірених часом препаратів у зручних формах та дозуваннях.
- Відомими брендами «МовіХелс», які застосовуються при захворюваннях дихальних шляхів у дорослих і дітей, є **ПульмоЛОР®** (амброксол + лоратадин), **ПульмоБРІЗ®** (амброксол + ацетилцистеїн) та лінійка препаратів **Хелпекс®**.

Препарати «МовіХелс» – це:

- унікальні патентовані комбінації
- сертифікати GMP та GLP
- європейська якість і доступна ціна
- щорічні нагороди на конкурсі «Панацея»

MOVE to HEALTH – РУХ ДО ЗДОРОВ'Я!

Вправи для розминки

Розминка готує тіло до вправ, щоб уникнути травм. Розминка має тривати близько 5 хвилин. Наприкінці ви повинні відчувати легку задишку. Вправи для розминки можна виконувати сидячи або стоячи. Якщо ви виконуєте вправи стоячи, за необхідності тримайтеся за стійку поверхню.

Повторюйте кожен рух 2-4 рази.

1. Знизування плечима

Повільно піднімайте плечі до вух, а потім опускайте.

2. Кругові рухи плечима

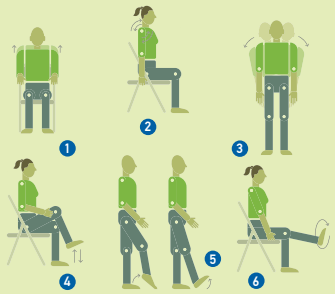
Із розслабленими передпліччями по швах або на колінах повільно виконуйте кругові рухи плечима вперед, а потім назад.

3. Нахили вбік

Почніть із положення тіла рівно, руки по швах. Пересувайте спочатку одну руку, а потім другу трошки нижче у напрямку до підлоги, нагинаючись убік.

4. Підняття колін

По черзі повільно піднімайте та опускайте коліна (не вище стегна).



5. Підняття п'яток і пальців ніг

Виставте одну ногу вперед і підніміть пальці догори, п'ятка лишається внизу. Потім навпаки – пальці вниз, п'ятка догори. Повторіть вправу іншою ногою.

6. Кругові рухи щиколотками

Однією стопою «намалюйте» на підлозі коло пальцями. Повторіть іншою ногою.

Оздоровчі вправи

Оздоровчі вправи слід виконувати протягом 20-30 хвилин 5 днів на тиждень.

Нижче наведено декілька прикладів оздоровчих вправ. Будь-які дії, що спричиняють середню або майже сильну задишку, можна вважати фізичними вправами. Засікайте час, який витрачаєте на оздоровчі вправи, і поступово збільшуйте його невеликими кроками – на 30 секунд або на 1 хвилину. Може знадобитися деякий час, щоб повернутися до рівня фізичної активності, який у вас був перед хворобою.

7. Марширування на місці

• За потреби тримайтесь за важкий стілець або іншу стійку поверхню та тримайте поблизу стілець, щоб відпочити в разі потреби.

• По черзі повільно піднімайте зігнуті в колінах ноги та опускайте їх.

Ускладнення вправи: збільшуйте висоту, на яку піднімаєте коліно, намагаючись за можливості досягти висоти стегна.

8. Кроки на платформу

• Станьте на нижню сходинку прольоту.

• За потреби тримайтеся за поручень і поставте поблизу стілець, щоб відпочити.

• Робіть крок вгору і вниз, змінюючи ногу кожні 10 кроків.

Ускладнення вправи:

• збільшуйте висоту або швидкість кроку

• якщо ви можете добре тримати рівновагу, виконуйте вправу, не тримаючись за поручень

Коли слід обрати ці вправи:

• якщо ви не можете вийти надвір

• якщо ви не можете подолати значну відстань без перепочинку на лавці

9. Ходіння

• За потреби користуйтеся ходунками, милицями або ціпком.

• Оберіть відносно рівний маршрут.

Ускладнення вправи: збільшення швидкості/дистанції або, за можливості, включіть до маршруту ходіння під гору

Коли слід обрати цю вправу:

• якщо ви можете вийти надвір для виконання вправ

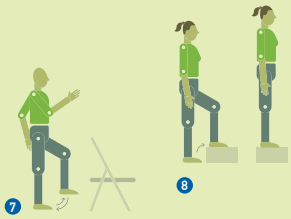
10. Біг або їзда на велосипеді

• Бігайте та катайтеся та велосипеді, лише якщо це безпечно з медичного погляду.

Коли слід обрати цю вправу:

• якщо ходіння не викликає достатньої задишки

• якщо ви могли бігати або їздити на велосипеді перед тим, як захворіли



Основні вправи

Цей комплекс вправ допоможе зміцнити ті м'язи, які стали слабшими в результаті хвороби. Такі вправи слід виконувати тричі на тиждень. Основні вправи не спричинять задишку такої інтенсивності, як оздоровчі вправи. Замість цього ви відчуватимете, що добре попрацювали м'язами.

Для кожної вправи намагайтеся зробити 3 підходи по 10 повторів з короткими перервами на відпочинок між підходами. Не хвилюйтесь, якщо ці вправи здаватимуться важкими. Якщо вам буде важко їх виконувати, почніть із меншої кількості повторів у кожному підході та поступово дійдіть до 10 повторів за підхід. Коли почнете виконувати вправи краще, використовуйте тяжчу вагу, щоб примусити м'язи працювати інтенсивніше. Можна використовувати бляшанки з консервами \ пляшки в водою як вагу.

Наводимо деякі вправи на зміцнення м'язів передпліч і ніг. Ці вправи можна виконувати стоячи або сидячи й у будь-якій послідовності. Не забувайте про поставу – спина рівна, живіт втягнений. Виконуйте вправи повільно.

Не забувайте робити вдих, коли готуєтесь зробити найважчу частину вправи, та видих, коли робите зусилля.

Вправи на зміцнення м'язів передпліч

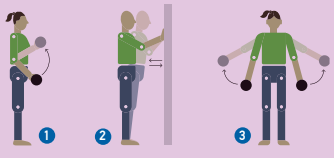
1. Підйом на біцепс

• Руки по швах, долоні розвернені вперед, вага в долонях.

• Верхня частина передпліччя не рухається.

• Згинаючи руки в ліктях, обережно піднімайте нижню частину передпліч до плечей, а потім повільно опускайте.

• Цю вправу можна виконувати сидячи або стоячи.



Ускладнення вправи: збільшуйте вагу, яку використовуєте під час виконання вправи.

2. Віджимання від стіни

• Зіпріться рівними долонями (пальці вгорі) на стіну на рівні плечей, стопи на відстані близько 30 см від стіни.

• Постійно тримаючи тіло рівно, повільно зігніть лікті та наблизьтеся до стіни. Потім обережно відштовхніться від стіни й повністю випряміть передпліччя.

Ускладнення вправи: відійдіть далі від стіни.

3. Підведення рук через сторони

• Тримайте вагу в кожній руці, руки по швах, долонями всередину.

• Підведіть обидві руки через сторони до рівня плечей (але не вище), а потім повільно опустіть.

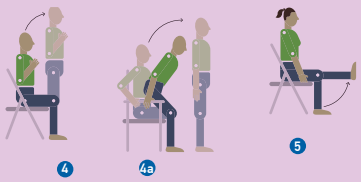
• Цю вправу можна виконувати сидячи або стоячи.

Ускладнення вправи:

• підводьте руки вище, але не вище за рівень плечей

• збільшуйте вагу, які використовуєте під час виконання вправи

Вправи на зміцнення м'язів ніг



4. Присідання зі стільця

• Сядьте, ноги на ширині плечей. Руки по швах або схрещені на грудях.

• Повільно підведіться, рахуючи до 3, залишайтесь в такому положенні, а потім повільно сядьте на стілець.

• Стопи повинні залишатися на підлозі під час виконання цієї вправи.

• Якщо ви не можете підвестися зі стільця без допомоги рук, візьміть вищий стілець.

• Якщо вам все одно важко, спочатку відштовхуйтеся руками.

Ускладнення вправи:

• рухайтеся якомога повільніше

• виконуйте вправу з нижчого стільця (4а)

• тримайте вагу близько до грудей під час виконання вправи

5. Випрямлення колін

• Сядьте на стілець, ноги разом.

• Випряміть одне коліно та потримайте ногу рівно, потім повільно опустіть її.

• Повторіть іншою ногою.

Ускладнення вправи:

• тримайте ногу прямою довше (наприклад, рахуючи до 3)

• виконуйте вправу повільніше

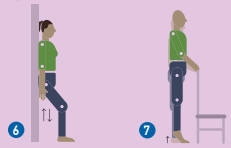
6. Присідання

• Стоячи притуліться спиною до стіни або до іншої стійкої поверхні, ноги трохи розставлені.

• Поставте стопи на відстані близько 30 см від стіни. Як варіант, можна спиратися на спинку важкого стільця, який не хитається.

• Спираючись на стіну, повільно трохи зігніть ноги в колінах; спина з'їжджає вниз по стіні. Стегна мають бути вищими за коліна.

• Зупиніться на секунду і повільно випряміть ноги, повертаючись у вихідне положення.



Ускладнення вправи:

• збільшить амплітуду згинання ніг (не забувайте, що стегна мають бути вищими за коліна)

• перед тим як випрямити ноги, порахуйте до 3

7. Підведення п'яток

• Покладіть долоні на стійку поверхню, щоб тримати рівновагу, але не спирайтеся на них.

• Повільно підведіться на носки, а потім повільно опустіться.

Ускладнення вправи:

• стійте на носках, рахуючи до 3

• виконуйте вправу, стоячи на одній нозі

Завершення тренування

Ці вправи мають тривати близько 5 хвилин, наприкінці дихання повинне нормалізуватися. Спробуйте виконати всі запропоновані вправи.

• Ходіння в повільнішому темпі або легке марширування на місці протягом 2 хвилин

• Повторіть вправи для розминки, рухаючи суглобами; ці вправи можна виконувати сидячи або стоячи

• Вправи на розтягнення м'язів

Кожне розтягнення необхідно виконувати обережно, утримуючи положення протягом 15-20 секунд.

1. Бокові

• Потягніться правою рукою до стелі та трошки нахиліть вліво; ви відчуєте натяг з правої сторони тіла. Поверніться до вихідного положення та повторіть вправу в інший бік.

2. Плечові м'язи

• Витягніть ліву руку перед собою. Тримаючи її рівно, заведіть до протилежного плеча і за допомогою правої руки притисніть до грудей, доки не відчуєте розтягнення плечових м'язів.

• Поверніться у вихідне положення та повторіть вправу для правої руки.

3. Задні м'язи стегна

• Сядьте на край стільця, спину тримайте рівно, стопи на підлозі. Випряміть ліву ногу вперед, спираючись п'яткою на підлогу. Покладіть руки на праве стегно для опори.

• Максимально витягнувши спину, нахиліться трохи вперед до колін, доки не відчуєте натяг задніх м'язів витягнутої ноги.

• Поверніться у вихідне положення та повторіть вправу для правої ноги.

4. Литкові м'язи

• Ноги на ширині плечей, нахиліться вперед до стіни або стійкої опори. Тримаючи тіло прямо, лівою ногою зробіть крок назад.

• Зігніть праву ногу в коліні, ліва нога спирається п'яткою на підлогу. Ви маєте відчути м'язів лівої ноги.

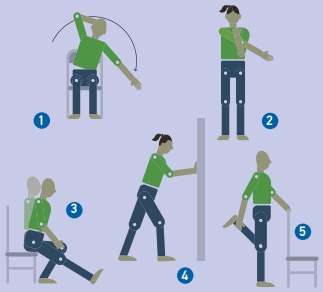
• Поверніться у вихідне положення та вправу для іншої ноги.

5. Чотириголовий м'яз стегна (квадрицепс)

• Відведіть ліву ногу назад, підніміть і, якщо можете дотягнутися, візьміть її лівою рукою за щиколотку (або вище).

• Тягніть ногу до сідниць, поки не відчуєте натяг спереду стегна. Тримайте коліна разом, спину рівно.

• Поверніться у вихідне положення та повторіть вправу для правої ноги.



Коли необхідно звернутись до медичного працівника

Вплив госпіталізації та серйозного захворювання може відрізнятися, в залежності від особи. Необхідно зв'язатися з медичним працівником, таким як лікар-терапевт, реабілітолог або лікар-спеціаліст, у випадку якщо:

• Задишка, котра виникла в стані спокою, не покращується після використання методів контролю дихання, описаних на попередній сторінці..

• У вас починається задишка при мінімальній активності і не відбувається покращення в жодному з положень для полегшення задишки.

• Ви відчуваєте тривожні симптоми, описані на попередній сторінці, до або під час виконання вправ.

• Якщо ваша увага, пам'ять, мислення або втомлюваність не покращуються, ускладнюючи вам щоденну діяльність, або унеможливлюють повернення на роботу чи виконання іншої діяльності.

• Якщо ваш настрій погіршується, особливо, якщо це відбувається протягом останніх декількох тижнів.