



ODDĚLENÍ LÉČEBNÉ REHABILITACE
**Rehabilitace u post-covidových
pacientů**

Autoři: Mgr. Andrea Papežová, Bc. Barbora Chválková

Přetrvává u Vás únava, bolest kloubů, dušnost či jiné obtíže a po prodělaném onemocnění Covid-19 nejste v dobré fyzické i psychické kondici?

Pro řešení těchto problémů můžete využít speciální rehabilitační program oddělení léčebné rehabilitace Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice pro post-covidové pacienty.

Váš ošetřující lékař Vám po vyšetření může doporučit ambulantní nebo lůžkovou rehabilitaci. Na základě žádanky vystavené lékařem Vám bude indikována rehabilitační terapie, která zahrnuje:

- vstupní a výstupní vyšetření,
- edukaci o léčbě,
- pohybovou léčbu,
- techniky dechové rehabilitace,
- další fyzioterapeutické postupy včetně vodoléčebných procedur, které budou zvoleny podle všech Vašich obtíží.

Možné obtíže po prodělané nemoci Covid-19:

- únava,
- dechové obtíže,
- kašel,
- bolesti na hrudi,
- malátnost a slabost,
- mravenčení a slabost končetin,
- poruchy zažívání,
- úzkost, deprese a další řada příznaků, které mohou trvat i několik měsíců.

Kontraindikace rehabilitace:

- nespolupráce pacienta,
- dekompenzované onemocnění srdce,
- horečnaté stavy,
- zánětlivé stavy,
- plicní hypertenze těžkého stupně,
- akutní fáze onemocnění a nestabilní zdravotní stav pacienta.

Pohybová léčba

Po prodělaném onemocnění se snažíme primárně ovlivnit přetrvávající symptomy jako je dušnost, únava a fyzická de kondice. V rámci dechové rehabilitace se využívá silový a vytrvalostní trénink s postupným zvyšováním zátěže. Terapie je nastavena individuálně dle fyzického i psychického stavu pacienta.

Pohybová léčba probíhá pod dohledem fyzioterapeuta **ideálně 2x týdně po dobu 6 týdnů.**

Silový trénink by měl být cílen na posílení hlavních svalových skupin – svalů trupu, svalů horních a dolních končetin. Pro terapii lze využít i speciálních balančních pomůcek. Jedinec by měl vykonávat silový trénink alespoň **2-3x týdně**. Cvičení pro každou svalovou skupinu se provádí ve 2-4 sériích po 8-12 opakováních.

Vytrvalostní trénink - jeho cílem je zlepšení celkové tělesné kondice, zvláště s ohledem na vytrvalostní schopnosti jedince (kardiopulmonální zdatnost). Nejvhodnější pohybovou aktivitou je chůze, nordic-walking, jízda na rotopedu nebo chůze/běh na běžeckém páse. Délka vytrvalostního tréninku by se měla pohybovat v rozmezí 20-30 minut s frekvencí **3-5x týdně** (ideálně denně).

Dechová rehabilitace

U pacientů, jež prodělali pneumonii po onemocnění COVID 19 mohlo dojít vlivem imobilizace k oslabení dechových svalů, a tím ke změně dechového stereotypu.

U dechové rehabilitace je vhodná mezioborová spolupráce, jejímž hlavním cílem je:

- zvýšit úroveň pohybových aktivit,
- udržet, zlepšit nebo obnovit dechový stereotyp, který je potřebný pro správnou funkci plic,
- eliminovat dechové obtíže vyskytující se při zátěži,
- zlepšit reakci na fyzickou i psychickou zátěž.

Pro maximální možnou podporu optimálního dechového vzoru je nezbytné také podpořit napřimé držení těla.

Mezi techniky respirační fyzioterapie, které lze pro podporu dechového vzoru použít:



Aktivní dechová rehabilitace

U aktivní dechové rehabilitace je nutná aktivní spolupráce pacienta.

Řadí se zde:

- dechová gymnastika (statická, dynamická, mobilizační, kondiční),
- relaxační techniky,
- drenážní techniky,
- autogenní drenáž,
- huffing,
- kontrola a nácvik kašle,
- inhalace.

Pasivní dechová rehabilitace

Řadí se zde:

- centrace kořenových kloubů,
- uvolnění měkkých struktur hrudníku,
- míčkování,
- mezižeberní masáž („vytírání“),
- polohování pacienta,
- technika kontaktního a reflexního dýchání.

Ostatní fyzioterapeutické koncepty a metody

U pacientů, kteří prodělali onemocnění Covid-19, je možné kromě dechové rehabilitace zařadit i ostatní fyzioterapeutické metody a techniky.

Terapie je vždy cílena podle příčiny onemocnění, funkčních poruch a dalších zdravotních potíží pacienta. Z ostatních konceptů a postupů lze v terapii využít:

- Dynamickou neuromuskulární stabilizaci,
- Proprioceptivní nervosvalovou facilitaci,
- Akrální koaktivační terapii,
- Vojtovu metodu reflexní lokomoce,
- senzomotorickou stimulaci,
- balanční trénink,
- vestibulární rehabilitaci,
- měkké a mobilizační techniky,
- trénink svalů pánevního dna,
- instrumentální techniky.

Dechové pomůcky: Acapella, Triflow, Threshold® PEP, Flutter.

Na našem pracovišti využíváme k dechové rehabilitaci **Triflow a Threshold® PEP**.



Flutter



Triflow



Acapella



Threshold® PEP

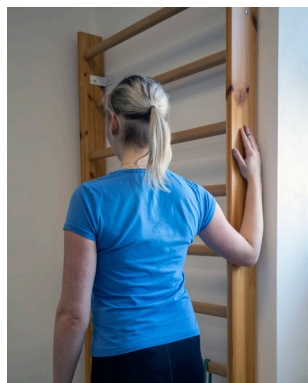
Protahovací cvičení

Protážení prsního svalu

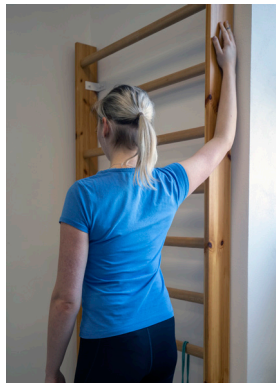
1. Výchozí polohou je stoj. Pokrčte horní končetinu do 90° v loketním a ramenním kloubu. Opřete předloktí o zárubeň dveří a nakročte stejnostrannou dolní končetinu směrem vpřed, snažte se o napřímený stoj bez rotace trupu. V pozici vydržte 10-15 sekund, volně dýchejte (nezadržujte dech).
2. Výchozí poloha je stejná jako u předchozího protážení, pouze změňte postavení horní končetiny pod 90° v ramenním kloubu. Nakročte vpřed a vydržte v pozici 10-15 sekund. Opakujte na obě horní končetiny.
3. Výchozí poloha je opět stejná. Pro protážení dolních vláken změňte postavení ramenního kloubu nad 90°. V pozici opět vydržte 10-15 sekund, volně dýchejte.



cvik 1



cvik 2

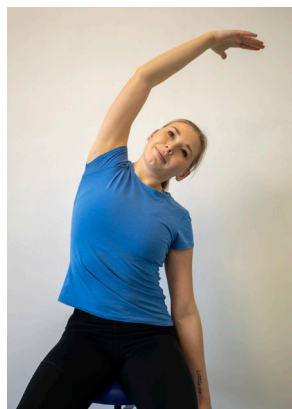


cvik 3

Protážení mezižebních svalů

Posedněte se vzpřímeně na židli. Jednu horní končetinu nechte volně podél těla, druhou zvedněte nataženou nad hlavu. Postupně ukloňte trup se zvednutou rukou do strany. Zastavte se v pozici, kde ucítíte příjemný nebolestivý tah na hrudním koši.

V této pozici vydržte 5-10 sekund a při protážení danou lokalitu volně prodýchejte. Poté se vraťte zpět do výchozí pozice. Vystřídejte strany.



Protážení svalů v oblasti hrudní páteře

Položte si horní končetiny do oblasti týla a propleťte prsty. Srolujte hrudní páteř směrem dolů ke stehnům. Lokty směřujte volně k zemi. Dostaňte se tak nízko, abyste cítili protážení oblasti hrudníku, jež Vás bolí, či je v nepříjemném napětí.

S nádechem mírně zatlačte hlavou proti horním končetinám a v pozici vydržte 10 sekund. S výdechem úplně uvolněte a nechte působit gravitaci. Uvolněte páteř tak, aby se svaly mohly ještě více protáhnout.

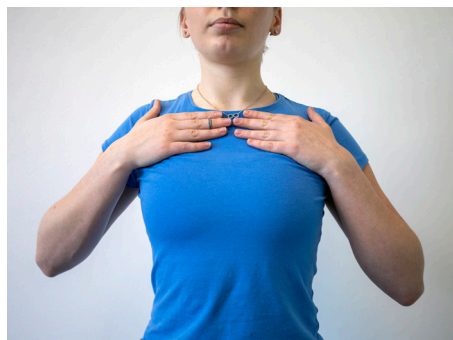


Dechová rehabilitace

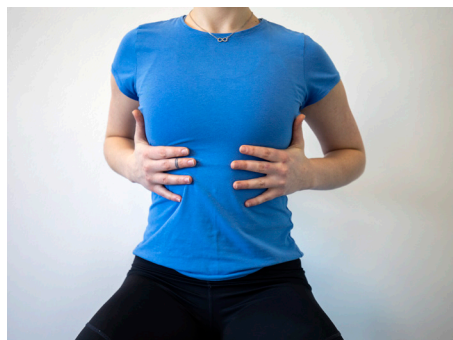
Kontaktní dechová cvičení

Jedná se o dýchání do určitých částí hrudníku. Cílem tohoto tréninku je směřovat dech do míst, které byly nemocí více zasaženy. Do oblasti, kterou chceme ovlivnit, přiložte ruce a snažte se do této oblasti vědomě dýchat.

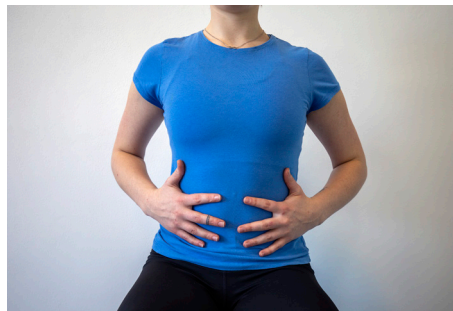
1. Horní hrudní dýchání – cvik provádějte vleže na zádech nebo vsedě. Ruce přiložte pod klíční nebo hrudní kost. Danou oblast prodýchejte.
2. Dolní hrudní postranní dýchání – výchozí poloha pro cvik je opět vleže na zádech nebo vsedě. Ruce přiložte do oblasti 3-4. žebra z obou stran (v případě žen pod prsa, u mužů do oblasti prsních bradavek). Dech se snažte směřovat do této oblasti.
3. Lokalizované břišní dýchání – výchozí poloha pro cvik je v leže na zádech nebo vsedě. Ruce přiložte do oblasti břicha po stranách a snažte se dýchat pod Vaše dlaně. Dýchání je volné, bez usilovného prodýchávání.
4. Zadní hrudní dýchání – výchozí poloha je v leže na břiše nebo vsedě. Ruce položte do zadní dolní oblasti hrudního koše po obou stranách. Dech směřujte do této oblasti.



Horní hrudní dýchání – cvik 1



Dolní hrudní postranní dýchání – cvik 2



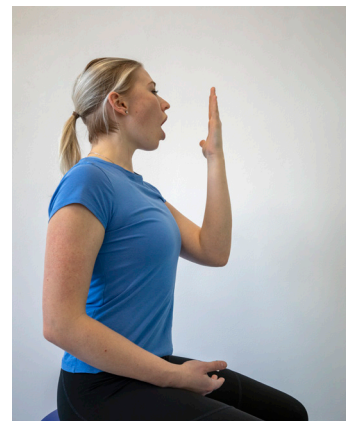
Lokalizované břišní dýchání – cvik 3



Zadní hrudní dýchání – cvik 4

Autogenní drenáž

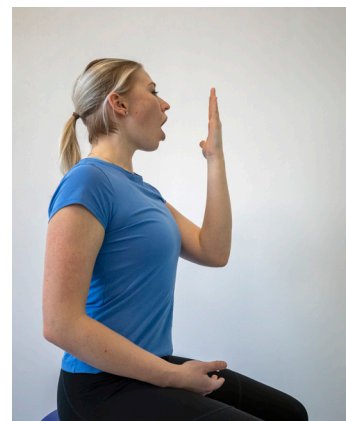
Výchozí poloha pro tento cvik je vsedě. Dlaň jedné horní končetiny nastavte před obličej (hlavně před ústa). Proveďte pomalý nádech nosem, 2-3 sekundy dech zadržte a následně pomalu a co nejdéle vydechněte s otevřenými ústy do tvaru „O“. Pomyslně se snažte o zamlžení imaginárního zrcátka.



Příklad správného širokého „O“.

Huffing

Huffing je cvik velmi podobný předchozímu cviku, hlavní rozdíl je v prováděném výdechu. Výchozí poloha je opět vsedě. Proveďte pomalý nádech nosem a následně rychle usilovně vydechněte s otevřenými ústy do „O“. Vždy dbejte správné polohy během dýchání a postavení hlavy (ne záklon ani předklon).



Příklad špatně prováděného cviku.
Při cvičení dejte pozor na záklon nebo předklon hlavy.

Posilovací cvičení

Posílení dvojhlavého svalu pažníhoho

Výchozí poloha je vsedě s napřímenými zády. Do každé horní končetiny uchopte 1kg činku (lze využít také láhev s vodou 0,5-1l). Horní končetiny jsou volně podél těla tak, aby dlaně směřovaly dopředu. Při výdechu pokrčte lokty a přitáhněte činky směrem k ramenům. Při nádechu brzděte pohyb zpět do natažení. Opakujte 10x. Během zvedání činky/láhve se snažte nezadržovat dech.



Posílení mezilopatkových svalů

1. Výchozí poloha cviku je vsedě s napřímenými zády. Obě horní končetiny vzpažte nad hlavu, dlaně směřujte vpřed. S výdechem stáhněte horní končetiny lokty k tělu. Poté s nádechem zpět do vzpažení. Opakujte 10x.



Správné držení těla při provádění cviku.



Špatné držení těla. Při cviku se nezaklánějte ani netlačte lokty příliš dozadu.

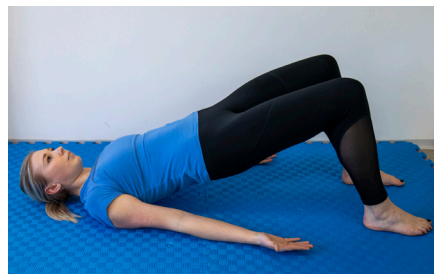
2. Výchozí pozice cviku je v poloze na čtyřech. Dlaně mějte pod rameny, hlavu v prodloužení páteře, bez prohnutí v bederní oblasti. Kolenní klouby mějte v úrovni kyčlí (na šířku pánve), špičky zapřete o zem. Nyní odlepte kolena od podložky a držte po dobu 5-10 sekund. Volně dýchejte, nezadržujte dech.



Posílení hýžďových svalů (mostění)

Položte se na záda, pokrčte kolena, hlava je v prodloužení páteře (nezaklánějte ji). Horní končetiny dejte mírně od těla dlaněmi vzhůru, ramena od uší. Stáhněte hýždě a s výdechem zvedejte pánev postupně obratel po obratli směrem nahoru. S nádechem od lopatek postupně pokládejte zpět na podložku.

U tohoto cvičení lze využít také overball.



Posílení stehních svalů

Postavte se ke zdi s overballem opřeným mezi zdí a Vašimi zády v oblasti hrudní páteře. Horní končetiny nechte volně podél těla s dlaněmi směřujícími vpřed. Napřimte páteř, hlavu pomyslně vytáhněte vzhůru ke stropu.

Při výdechu s napřímenými zády pomalu podřepněte dolů do 90° v kolenních a kyčelních kloubech. S nádechem se vraťte zpět do výchozí polohy.

Cvik opakujte 10x.



Overball lze zakoupit na oddělení léčebné rehabilitace v budově D, 1.patro.

Aerobní cvičení

- chůze na místě (střídání rychlého a pomalého tempa),
- chůze na stepperu/schodech,
- procházky s postupně prodlužování délky a zvyšováním rychlosti,
- nordic walking,
- rotoped, orbitrec, etc.



Oddělení léčebné rehabilitace

Oddělení léčebné rehabilitace poskytuje komplexní rehabilitační péči po úrazech, operacích, při neurologických onemocněních i u akutních a chronických onemocnění pohybového ústrojí.

Personál rehabilitace zajišťuje rehabilitační péči **ambulantní i lůžkovou** a zabezpečuje také péči o hospitalizované pacienty na ostatních odděleních nemocnice.

Najdete nás:

Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice
Budova D
Zalužanského 1192/15
703 00 Ostrava-Vítkovice

Kartotéka: 595 633 362
595 633 385

e-mail: info@vtn.agel.cz

