Φυσικοθεραπεία Covid-19: Η συνεισφορά στην αποθεραπεία των ασθενών

healthweb.gr/apopsi/synenteykseis/fysikotherapeia-covid-19-i-syneisfora-stin-apotherapeia-ton-asthenon

Νικολέτα Ντάμπου 6 Οκτωβρίου 2020

Για την συμβολή της φυσικοθεραπείας στην αποθεραπεία των ασθενών μετά από Covid-19 λοίμωξη μιλάει στο healthweb.gr ο κ. Λευτέρης Μπουρνουσούζης Υπεύθυνος Δημοσίων Σχέσεων και πρόεδρος του Περιφερειακού τμήματος Αττικής του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών μέσα από την συνέντευξη που παραχώρησε στην Νικολέτα Ντάμπου .

'' Οι άνθρωποι που έχουν νοσηλευτεί σε κοινό θάλαμο ή ΜΕΘ με σοβαρή Covid-19 λοίμωξη εμφανίζουν κόπωση, έντονη μυική αδυναμία, εμμένουσα δύσπνοια και διαταραχές ισορροπίας. Συνεπώς είναι απαραίτητη η αναπνευστική και η μυοσκελετική φυσικοθεραπεία έτσι ώστε οι ασθενείς να μπορέσουν όσο το δυνατό συντομότερα να αναρρώσουν από τις προαναφερθείσες επιπλοκές της νοσηλείας ή της παραμονής τους στη ΜΕΘ''τονίζει.

Τι περιλαμβάνει και τι προσφέρει η αναπνευστική φυσικοθεραπεία;

Η αναπνευστική φυσικοθεραπεία συμβάλει στη διαχείριση της αναπνευστικής δυσχέρειας και στη σταδιακή ανάκτηση της φυσιολογικής αναπνευστικής λειτουργίας. Κατά την αναπνευστική φυσικοθεραπεία οι Φυσικοθεραπευτές εκπαιδεύουν τους ασθενείς στη λήψη στάσεων που μειώνουν τη δύσπνοια, όπως είναι η πλάγια κατάκλιση με ανασηκωμένο κορμό ή η καθιστή θέση και φυσικά τους επανεκπαιδεύουν το αναπνευστικό πρότυπο διδάσκοντας τους τον σωστό τρόπο αναπνοής. Ενώ η βελτίωση της φυσικής κατάστασης επιτυγχάνεται με προσαρμοσμένο προγράμματα θεραπευτικής άσκησης μικρής διάρκειας που στοχεύει στην αύξηση της μυϊκής δύναμης, στη βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού, στη μείωση του άγχους και ενέργειάς. **Μπορείτε να δώσετε κάποια παραδείγματα ασκήσεων;** Θα μπορούσαν να είναι ασκήσεις με τους ώμους ή με τα πόδια από καθιστή θέση, επί τόπου βάδιση, ασκήσεις ισορροπίας, άρσεις από καθιστή σε όρθια θέση ανέβασμα σκαλιών και πολλές άλλες.

Οι ασκήσεις αυτές πρέπει να πραγματοποιούνται με την παρουσία φυσικοθεραπευτή; Σημαντική είναι η επίβλεψη από τον φυσικοθεραπευτή γιατί πρέπει πάντα να υπάρχει έναν επαγγελματίας υγείας που θα μπορεί να αξιολογήσει την κατάστασης της υγείας κατά την θεραπευτική άσκηση αλλά και την καταλληλότητα του επιπέδου άσκησης. Για παράδειγμα αν ο ασθενής μπορεί να πει μια πρόταση χωρίς καμία παύση τότε έχει δυνατότητα να αυξήσει το επίπεδο δυσκολίας ή να το χαμηλώσει αν δεν μπορεί να πει μια πρόταση χωρίς λαχάνιασμα ή παύσεις κατά την διάρκεια της άσκησης.

Θα μπορούσαν να γίνουν αυτές οι φυσικοθεραπείες και με τηλεθεραπεία ;

Η χρήση τηλεθεραπείας μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αποκτήσουν πρόσβαση και υποστήριξη από έναν φυσικοθεραπευτή σε απομακρυσμένες περιοχές που δεν είναι εφικτή η πρόσβαση. Πρέπει όμως να γίνονται με μεγάλη προσοχή με κατάλληλη διαμόρφωση του χώρου, με παρουσία βοηθού ή φροντιστή κατά την εκτέλεση των ασκήσεων και μετά από ενδελεχή έλεγχο για την καταλληλότητα του ασθενή σε επίπεδο συνοσηροτήτων αλλά και δυνατότητας ανταπόκρισης και συνεργασίας μέσα από μια τηλεδιάσκεψη. Συνήθως γίνονται στα τελευταία στάδια της θεραπείας αφού έχει προηγηθεί μια σειρά θεραπειών από κοντά.

Έχουμε τέτοια παραδείγματα στην Ελλάδα ;

Στην Ελλάδα έχει υλοποιηθεί με εξαιρετική επιτυχία ένα πρόγραμμα παροχής υπηρεσιών αποκατάστασης με το σύστημα «Τήλε-επίβλεψης» στους ασθενείς που έχουν νοσηλευτεί και ανάρρωσαν από Κορωνοϊό από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Εργαστήριο Φυσιολογίας της Άσκησης και της Αποκατάστασης. Τα αποτελέσματα του προγράμματος ήταν εξαιρετικά στη βελτίωση της αναπνευστικής ικανότητας, της σωματικής και ψυχικής τους υγείας των συμμετεχόντων.

Διαβάστε όλες τις τελευταίες Ειδήσεις για την υγεία από την Ελλάδα και τον Κόσμο

Διαβάστε Επίσης:

Φυσικοθεραπευτές : Σε απόγνωση ο κλάδος λόγω claw-back

Αυχένας πόνος αντιμετώπιση: Γιατί μου συμβαίνει, πώς θα απαλλαγώ