

Recuperarea pacientului post COVID-19

Datele clinice existente până în acest moment au evidențiat că procentul pacienților vindecați de COVID-19 care rămân cu sechele la nivelul aparatului respirator, la nivelul unor țesuturi și organe este unul apreciabil, la acești pacienți fiind necesară reevaluarea periodică și recuperarea post-COVID.

Recomandarea este ca acești pacienți vindecați să se prezinte la medic pentru reevaluare la 1- 3 luni, 6 luni și la 1 an după vindecare.

POSIBILE CONSECINȚE POST-COVID

RESPIRATOR – tuse, cu/fără expectorație, dispnee, disfuncție ventilatorie restrictivă (fibroză), reducerea toleranței la efort, oboseală

CARDIO-VASCULAR – inflamație miocard, tulburări de ritm cardiac, tulburări de coagulare

OCULAR – afectarea vaselor retiniene

NAZAL – obstrucție nazală, modificări ale mirosului

RENAL – insuficiență renală

HEPATIC – creșterea enzimelor hepatice

GASTRO-INTESTINAL – inflamație mucoasa intestinală, diaree

METABOLIC – variații ale glicemiei

MUSCULO-SCHELETAL – oboseală, limitarea mobilității osteo-articulare, slăbiciune musculară, tulburări de mers și echilibru

NEUROCOGNITIV – cefalee, parestezii, tulburări de atenție și concentrare, tulburări de somn, tulburări ale gustului și mirosului, creșterea riscului de AVC

PSIHIC – anxietate, depresie, izolare socială

PROGRAMUL DE RECUPERARE MEDICALĂ RESPIRATORIE

- Este realizat de o **echipă** compusă din: medic pneumolog, medic reabilitare medicală, fiziokinetoterapeut, asistenți medicali

- Își propune realizarea următoarelor **obiective**:
 - Ameliorarea simptomatologiei respiratorii (tuse, expectorație, dispnee, oboseală)
 - Limitarea și prevenirea disfuncției ventilatorii restrictive datorată fibrozei pulmonare
 - Prevenirea deteriorării progresive a funcției pulmonare, a exacerbărilor și complicațiilor bolilor pulmonare cronice
 - Ameliorarea slăbiciunii musculare și a mobilității osteo-articulare
 - Creșterea capacității de efort în funcție de toleranța individuală
 - Îmbunătățirea capacității de a executa activitățile cotidiene zilnice
 - Remiterea anxietății, depresiei, îmbunătățirea statusului mental
 - Reinserția socio-profesională
 - Îmbunătățirea calității vieții

- Programul **include**:
 - Evaluarea simptomatologiei clinice
 - Analize de laborator
 - Pulsoximetrie pentru evaluarea saturației în oxigen
 - Radiografie cardio-pulmonară
 - Spirometrie
 - EKG
 - Monitorizare TA, AV
 - Indice de masă corporală (IMC)
 - Test de mers 6 min (6MWT)
 - Testul "ridică-te și mergi" (TUG)
 - Scala de dispnee mMRC, BORG
 - Evaluarea forței musculare
 - Chestionar de calitate a vieții CEEEX, Test anxietate, depresie, stress (DASS 21), Scală evaluare ADL (activități zilnice cotidiene)
 - Haloterapie (salinoterapie)
 - Kinetoterapie respiratorie (posturi de relaxare, facilitatorii pentru respirație, de drenaj bronșic, educarea tusei și vorbirii, exerciții de respirație, reeducare inspir-expir, tonifiere mușchi respiratori, creșterea mobilității articulațiilor participante la actul respirator)
 - Antrenament progresiv la efort, sub supraveghere, cu monitorizarea TA, AV, SpO2 (mers, covor rulant, cicloergometru, stepper, benzi elastice, gantere)
 - Fizioterapie (electroterapie, microunde, ultrasunet, MDF) individualizat.
 - Tratament medicamentos individualizat.

Dr. Ștefania-Vali Ionică – medic specialist Reabilitare Medicală