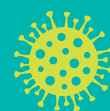


Rehabilitering og langtids-covid



World
PT Day
2021

Hva er rehabilitering?

Rehabilitering kan defineres som prosesser som har som formål at den som har eller står i fare for å få begrensninger i sin fysiske, psykiske, kognitive eller sosiale funksjonsevne, skal gis mulighet til å oppnå best mulig funksjons- og mestringsevne, selvstendighet og deltagelse i utdanning og arbeidsliv, sosialt og i samfunnet.



Trygg og effektiv rehabilitering er viktig for å bli frisk.

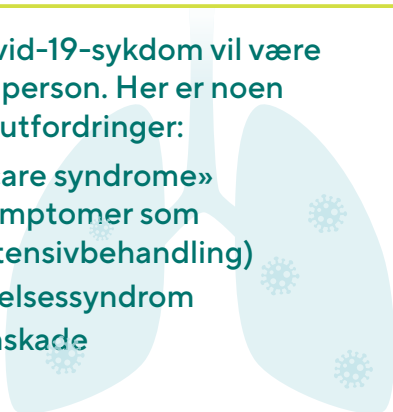
Rehabilitering av mennesker med langtids-covid må tilpasses individet, på grunnlag av den enkeltes symptomer, målsetninger og ønsker.



Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler at det i rehabilitering ved langtids-covid gis informasjon til den enkelte om hvordan hverdagsaktiviteter kan gjenopptas på en trygg og god måte tilpasset den enkeltes energinivå og symptomer til enhver tid, og der anstrengelsen ikke blir så stor at den fører til utmattelse eller symptomforverring.

Rehabilitering etter covid-19-sykdom vil være forskjellig fra person til person. Her er noen betegnelser på vanlige utfordringer:

- «post-intensive care syndrome» (sammensatte symptomer som vedvarer etter intensivbehandling)
- postviralt utmattelsessyndrom
- permanent organskade
- langvarig covid



Fysioterapeuten din vil behandle deg individuelt, uavhengig av hvilke symptomer du har, og finne ut av hva som er underliggende årsak før behandlingen begynner.

Effektive rehabiliteringsprosesser som styrker den enkeltes evne til å håndtere symptomer kan innbefatte:

- tilpasning av aktivitetsnivå
- måling av hjerterefrekvens

For å vurdere dine utfordringer og møte dine behov best mulig vil fysioterapeuten samarbeide med andre helseprofesjoner om rehabiliteringsprogrammet. Ulike tester kan bli utført for å finne årsakene til symptomer, som kan være:



pustevansker



føle seg svak/uvel, besvime



brystsmerter



svimmelhet



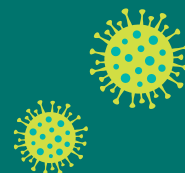
hjerterbank



lav oksygenmetning



ekstrem utmattelse



Trening ved langtids-covid må anvendes med forsiktighet, for å unngå unødig risiko og sikre at treningsprogrammene bedrer helsetilstanden og ikke forverrer symptomene. Rehabilitering bør ha som mål å forebygge synkende oksygenmetning ved anstrengelse. En spesialist innen lungefysioterapi kan bistå ved tegn på hyperventilering og unaturlig pustemønster. **Gradert treningsterapi bør unngås, spesielt i tilfeller av symptomforverring etter anstrengelse.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday