

Дети-получатели социальных услуг после перенесённой вирусной инфекции COVID-19 имеют возможность прохождения курса социальной и медицинской реабилитации в условиях БУ «Советский реабилитационный центр» .

1. На занятиях по адаптивной физической культуре проводятся:

- упражнения по принятию положения, способствующего дренированию секрета из долей или сегментов легких;
- дыхательная гимнастика (не менее 30 минут);
- избирательная тренировка основных, вспомогательных и дополнительных мышц вдоха ;

2. При наличии 2-х отрицательных тестов ПЦР /или наличии антител после перенесенной COVID-19 инфекции могут использоваться следующие физиотерапевтические методы лечения:

- электрофорез ;
- СМТ-терапия
- магнитолазертерапия на биологически активные точки;
- гипокситерапия;
- галотерапия;
- ингаляции .

3. Психологическое сопровождение после перенесённой вирусной инфекции COVID-19 проводится с целью снизить и купировать тревожность, панические атаки, страх смерти .

Наши контакты:
628240, ХМАО – Югра,
г. Советский, ул. Юбилейная, 56 а

Директор
Власова Ольга Яковлевна
(34675) 3-39-30

Телефон/факс: 8 (34675) 3-18-50
E-mail: src-sov@admhmao.ru

Составитель: Ю.Н.Макарова, врач-специалист
Материал составлен на основании сайта
<https://static-0.minzdrav.gov.ru/>

**Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного
округа—Югры
«Советский реабилитационный центр
для детей и подростков
с ограниченными возможностями»**

**Методические рекомендации
по реабилитации граждан после
перенесенной вирусной инфекции
COVID-19**



[http:// www.cpc-86.pф](http://www.cpc-86.pф)
<https://bus.gov.ru/>

2020

Правила восстановления дыхательной функции:

1. Глубокое медленное дыхание: во время вдоха пациент должен стараться изо всех сил активно двигать диафрагмой. Дыхание должно быть, как можно более глубоким и медленным, чтобы избежать снижения эффективности дыхания, вызванного быстрым поверхностным дыханием. Следует ориентироваться на частоту дыхания на 12-15 раз/мин. Из-за особых патологических факторов вирусной пневмонии следует избегать приостановки дыхания на длительное время, чтобы не увеличивать нагрузку на дыхательную функцию и сердце, а также потребление кислорода.

2. Тренировка выдоха с применением положительного постоянного или прерывистого давления сомкнутыми губами в трубочку.

3. Выдох в коктейльную трубочку.

4. Для пациентов с нарушением дренажной функции лёгких следует использовать метод постурального дренажа. Продолжительность процедуры должна составлять от 10 до 20 минут.

5. Динамические и ассистированные (с помощью) дыхательные упражнения с так называемой парадоксальной техникой дыхания, при которой во время вдоха или непосредственно перед ним, производятся движения, способствующие уменьшению объема грудной клетки, а во время выдоха – наоборот: при вдохе опускать или сводить руки, а не поднимать или разводять.

6. Для дренирования нижних отделов легких надо придать положение пациенту «лежа» на животе.

При сухом непродуктивном кашле мероприятия по респираторной реабилитации не показаны!

Правила дозированной физической нагрузки:

♦ У детей грудного возраста в качестве дренажных упражнений рекомендовано использование различных вариантов ползания в колено-кистевом, коленолоктевом, колено-плечевом положении, симметричное и асимметричное с поворотом в сторону более пораженного легкого.

♦ У детей школьного возраста набор методик существенно не отличается от соответствующего для взрослых. Дозировка нагрузки производится в соответствии с возрастными нормами толерантности к физической нагрузке с учетом показателей сатурации.

♦ Тренировки рекомендуется начинать с коротких интервалов аэробной нагрузки. Например, выполнять циклическое упражнение 2 минуты, затем отдыхать 1 минуту с повторением 4-6 раз. Следует стремиться к общей длительности тренировки 8-12 минут. Усложнение тренировки возможно за счёт добавления 1 минуты к каждому интервалу выполнения упражнений каждые 3-5 дней.

♦ Аэробные нагрузки продолжительностью 20-30 минут должны производиться 3 раза в неделю на протяжении 8-12 недель. Интенсивность и вид аэробной тренировки (с постоянной нагрузкой или интервальная тренировка) должна подбираться индивидуально с учетом состояния пациента и его физических возможностей. Пациенты должны быть обучены контролю эффективности и безопасности физических нагрузок, с использованием контролирующих устройств: пульсометров или фитнес-браслетов).

♦ У большинства пациентов со снижением функционирования предпочтительной является интервальная тренировка и должна включать 3-4 периода чередования 2-3 минут высокоинтенсивных упражнений.

♦ Медицинская реабилитация детей также включает прогулки на свежем воздухе.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО КОРОНАВИРУСА ИЛИ ПНЕВМОНИИ

Новая коронавирусная инфекция поражает, в первую очередь, дыхательные пути. Период восстановления может длиться от 3 до 12 месяцев. В основе восстановления – ведение здорового образа жизни.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

♦ Дыхательная гимнастика (не менее 10-15 минут в положении сидя или лежа с частотой дыхания 12-15 раз в минуту). Глубоко и медленно вдыхайте через нос так, чтобы верхняя стенка живота расширилась, а диафрагма опустилась. Затем медленный выдох через нос или сомкнутые губы/трубочку. Выдыхать можно надувая шарик, или через трубочку, конец которой опущен в воду.

♦ Ходьба. Начните с 20-30 минут ежедневных пеших прогулок в темпе, который не вызывает одышки. Обязательно контролируйте пульс. Максимальный пульс должен составлять 220 минус Ваш возраст. В начале реабилитации – 60 % от максимального пульса. Далее – постепенное увеличение времени прогулок до 40-60 минут и темпа ходьбы на пульсе, не превышающем 70 % от максимума.

♦ Скандинавская ходьба – отличное средство для восстановления двигательных и дыхательных функций. Залог успеха – правильная техника ходьбы. Физическая реабилитация после обширной двусторонней пневмонии с выраженным фиброзом легких должна проходить под контролем лечащего врача и специалиста по лечебной физкультуре.

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Для восстановления после болезни необходимо спать не менее 7-8 часов и ложиться не позднее 23 часов, так как с 23.00 до 01.00 часов идут восстановительные процессы в организме.

Перед сном рекомендуется:

- исключить чай, кофе и кофеинсодержащие напитки;
- прогулка;
- проветрить спальню, при необходимости использовать увлажнитель воздуха;
- отказаться от просмотра телевизора и телефона перед сном.

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА И ПОДДЕРЖКА БЛИЗКИХ

Период после болезни часто сопровождается упадком сил и плохим настроением. Чаще общайтесь с позитивно настроенными людьми. Тренируйте память и интеллект – разгадывайте кроссворды, учите стихи и иностранные языки, читайте книги, развивайте свое хобби. Любите себя. Ухаживайте за кожей и следите за ее чистотой, носите красивую, удобную одежду и обувь. Разумное ведение здорового образа жизни поможет Вам восстановиться после болезни и вернуться к привычному образу жизни.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

с достаточным содержанием белка, жира, витаминов и клетчатки

- ♦ Белки: мясо, рыба, яйца, творог, сыр, бобовые культуры и т.д.
- ♦ Жиры: нерафинированные растительные масла, сливочное масло, сыр и т.д.
- ♦ Витамины и клетчатка – разнообразные овощи и фрукты не менее 500 грамм в день.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

«Горячая линия» по сопровождению пациентов с COVID-19: **8-800-100-24-47**