

Možnosti rehabilitace u pacientů po prodělaném onemocnění covid-19

Koncem roku 2019 se v Číně objevil nový typ koronaviru (SARS-CoV-2), který způsobil světovou pandemii nemoci covidu-19. Toto onemocnění může mít asymptomatickou nebo lehkou formu, ale také středně těžký, těžký či dokonce velmi těžký průběh, který může vést až k smrti pacienta.

U většiny pacientů, kteří nemoc covid-19 prodělali, se neobjevují žádné následky této nemoci. Nicméně je řada pacientů, kteří po odeznění akutní fáze nemoci pocítují obtíže, které je negativně ovlivňují při vykonávání běžných denních činností, pohybových aktivit, v pracovní činnosti i účasti na společenském životě. Stěžují si, že jejich tělo „nefunguje“ po prodělané nemoci covid-19 tak, jak byli dříve zvyklí. Mezi nejčastější příznaky patří dechové obtíže, únava, bolest svalů a jejich oslabení, dechově podmíněná redukce tolerance zátěže, bolesti na hrudi, kašel, potíže se spánkem, zažíváním, změny nálad a deprese.

Pravidelná pohybová aktivita zlepšuje imunitní odpověď na infekční nemoci včetně infekce SARS-CoV-2 (1) a může se tak podílet na snížení závažnosti nemoci covid-19 a na snížení jejích následků. Předpis pohybové aktivity a rehabilitační léčba je tak nedílnou součástí postcovidové péče (2).

Rehabilitační léčba zahrnuje vstupní a výstupní vyšetření, edukaci, pohybovou léčbu, techniky respirační fyzioterapie a další fyzioterapeutické postupy. Cílem respirační fyzio-

terapie je reedukace optimálního dechového vzoru, zvýšení rozvíjení hrudníku, zvýšení síly dýchacích svalů a usnadnění odkašlávání. Využíváme k tomu aktivní dechové techniky. Ty lze také provádět s dechovými trenažéry pro posílení nádechových a výdechových svalů či pro usnadnění odkašlávání. Pohybová léčba zahrnuje vytrvalostní a silový trénink na zvýšení kardiopulmonální zdatnosti a posílení svalů trupu a končetin. Podrobné informace k jednotlivým technikám plicní rehabilitace je možné najít v Doporučeném postupu plicní rehabilitace u onemocnění covid-19 (3).

Je celá řada pacientů, jejichž příznaky jsou po prodělaném onemocnění covid-19 mírné a hledají radu lékaře či fyzioterapeuta, jak se postupně navrátit k pohybovým aktivitám a cvičením, které vykonávali před onemocněním. Jak aktivně přispět ke zlepšení svého zdravotního stavu v domácím prostředí? Základní pravidla pro cvičení a pro návrat k pohybovým aktivitám a jednotlivé ukázky možných cviků jsou uvedeny v brožurce „Možnosti rehabilitace u pacientů po prodělaném onemocnění covid-19“. Ta je volně ke stažení na webových stránkách Fakultní nemocnice Olomouc (4). Nalezneme zde i přehlednou tabulku, kdy začít s pohybovou aktivitou dle tíže průběhu nemoci. Kombinace jednotlivých cviků, počet opakování, délka a intenzita cvičení

bude vždy záležet na aktuálním zdravotním stavu a přidružených onemocněních.

Naším přáním je, aby se pacienti po prodělaném onemocnění covid-19 mohli co nejrychleji plně zapojit do svého běžného života, byli bez obtíží a plni sil.

Mgr. Monika Mikulášková^{1,2},

Mgr. Barbora Imrichová^{1,2},

doc. Mgr. Kateřina Neumannová, Ph.D.³

¹Klinika tělovýchovného lékařství

a kardiiovaskulární rehabilitace, FN Olomouc

²LF UP, Olomouc

³Katedra fyzioterapie, Fakulta tělesné kultury, UP, Olomouc

1. da Silveira MP, da Silva Fagundes KK, Bizuti MR, et al. Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature. Clin Exp Med 2021; 21(1): 15–28.

2. Spruit MA, Holland AE, Singh SJ, et al. Covid-19: Interim Guidance on Rehabilitation in the Hospital and Post-Hospital Phase from a European Respiratory Society and American Thoracic Society-coordinated International Task Force Eur Respir J 2020; 56(6): 2002197. doi: 10.1183/13993003.02197-2020. Online ahead of print.

3. Neumannová K, Zatloukal J, Kopecký M, Vařeka I, Koblížek V. Doporučený postup plicní rehabilitace u onemocnění covid-19. Dostupné z: <http://www.pneumologie.cz/novinka/1813/doporuceny-postup-plicni-rehabilitace-u-onemocneni-covid-19/>.

4. Možnosti rehabilitace u pacientů po prodělaném onemocnění covid-19. Edukační materiál pro pacienty. Dostupné z: https://telovychova.fnol.cz/uploads/composer/rwggdty458-FNOL_Mo%C5%BEnosti%20rehabilitace%20u%20pacient%C5%AF%20po%20prod%C4%9B%20COVID-19.pdf