

ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
Реабилитация граждан, перенесших коронавирусную
инфекцию COVID-19, в учреждениях социального
обслуживания, подведомственных Депсоцразвития Югры

2020 г.

Коронавирусная инфекция (COVID-19) – острое респираторное заболевание, вызванное новым коронавирусом, ассоциированное с повышенной смертностью среди лиц в возрасте старше 60-ти лет, а также лиц с сопутствующими патологическими состояниями, такими как сердечно-сосудистые заболевания, хронические респираторные заболевания, диабет .рак.

Коронавирусная инфекция (COVID-19) – может протекать как в бессимптомной и легкой клинических формах, так и в тяжелой клинической форме с развитием внебольничной пневмонии, респираторного дистресс-синдрома и дыхательной недостаточности в первую очередь.

Негативные изменения в организме полностью не исчезают после получения отрицательных тестов на COVID-19, а некоторые из них продолжают прогрессировать и могут сохраняться очень долгое время. Поэтому каждому переболевшему коронавирусной инфекцией, независимо от степени тяжести, желающему вернуться к обычной жизни без осложнений и последствий, необходима реабилитация после перенесенного «ковид», вне зависимости от степени тяжести перенесенного заболевания.

Программа реабилитации направлена на восстановление функций дыхательной, сердечно-сосудистой систем, центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата, и стабилизации психо-эмоционального состояния больного, перенесшего коронавирусную инфекцию COVID-19.

Цель программы: обеспечение максимального возвращения граждан к исходному состоянию полного восстановления социальной, бытовой и профессиональной активности граждан на прежнем уровне.

Основные задачи реабилитации пациента:

- восстановление нормальной работы легких, профилактика осложнений (спаечного процесса, пневмофиброза);
- избавление от остаточных симптомов;
- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также профилактика тромбозов;
- профилактика развития повторного воспаления;
- восстановление иммунной защиты организма.

Граждане, перенесшие **в лёгкой или бессимптомной форме** коронавирусную инфекцию COVID-19, должны:

1. Выполнять рекомендации лечащего врача по вторичной профилактике развития фиброзных процессов в легких, повторной инфекции (приложение 1);
2. Ежедневно заниматься дыхательными упражнениями, рекомендованными врачом (приложение 2);
3. Выполнять аэробную низкоинтенсивную физическую нагрузку (ходьба, велокинез) не менее 30 минут в день 3 раза в неделю на протяжении 8-12 недель.

4. Увлажнять слизистую бронхов ингаляцией с минеральной водой (Боржоми) с использованием ультразвукового или компрессорного ингалятора (2 раза в день в течении 10 дней);

5. Вести здоровый образ жизни, контролировать артериальное давление (АД), количество растворенного в крови кислорода (сатурация) и частоту сердечных сокращений (пульса) (ЧСС). В случае изменения показателей незамедлительно обращаться за медицинской помощью.

Граждане, перенёвшие **коронавирусную пневмонию в среднетяжелой и тяжелой форме,** должны проходить программу реабилитации в медицинских организациях, учреждениях социального обслуживания.

Реабилитация в учреждениях социального обслуживания включает следующие мероприятия:

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1.	Осмотр, сбор анамнеза, изучение медицинской документации, определения объективного статуса	В день возвращения из стационарного ЛПУ	Врач территориальной медицинской организации, либо врач-специалист стационарного учреждения (отделения) (при наличии в учреждении)
2.	Медикаментозная и витаминная терапия, с учётом ранее принимаемых лекарственных средств	От 14 дней и более в зависимости от степени тяжести перенесенного заболевания	Врач территориальной медицинской организации, либо врач-специалист стационарного учреждения (отделения) (при наличии в учреждении)
3.	Осмотр врача, включая осмотр узкими специалистами (при наличии в учреждении) для профилактики осложнений основных и сопутствующих заболеваний	В течении трех дней после возвращения из ЛПУ	Врач территориальной медицинской организации, либо врач-специалист стационарного учреждения (отделения) (при наличии в учреждении)

4.	Курс физиотерапии (лекарственный электрофорез, ДМВ-терапия, УФО, дарсонвализация, УВЧ, УЗТ и фонофорез, МИЛ-терапия, магнитотерапия, лазеротерапия, ингаляции)	До 14 дней, в зависимости от степени тяжести перененного заболевания и противопоказаний	Врач территориальной медицинской организации, либо врач-специалист учреждения социального обслуживания (при наличии в учреждении)
6.	Утренняя гигиеническая гимнастика	Ежедневно	Инструктор ЛФК
7.	Курс массажа (ручной, аппаратный)	До 14 дней, в зависимости от степени тяжести перененного заболевания и противопоказаний	Врач территориальной медицинской организации, либо врач-специалист учреждения социального обслуживания (при наличии в учреждении)
8.	Курс занятия лечебной физической культурой (индивидуальное, групповое)	До 14 дней, в зависимости от степени тяжести перенесенного заболевания и противопоказаний	Врач территориальной медицинской организации, либо врач-специалист учреждения социального обслуживания (при наличии в учреждении)
9.	Лечебная дозированная ходьба на свежем воздухе в соответствии с погодными условиями	Ежедневно	Специалист по комплексной реабилитации
10.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой (обучение и занятия)	Ежедневно	Инструктор ЛФК
11.	Питьевое лечение природной минеральной водой	Ежедневно	Врач территориальной медицинской организации, либо врач-специалист учреждения социального

			обслуживания (при наличии в учреждении)
12.	Контроль соматического состояния здоровья	Ежедневно	Врач территориальной медицинской организации, либо стационарного учреждения (отделения) (при наличии в учреждении)
13.	Психологический патронаж	Ежедневно	Психолог
14.	Посещение комнаты психологической разгрузки	При наличии показаний	Психолог
15.	Психологическая коррекция	При наличии показаний	Психолог
16.	Динамичное наблюдение	Каждые 3 месяца	Врач территориальной медицинской организации, либо врач- специалист стационарного учреждения (отделения) (при наличии в учреждении)

Сроки восстановления. Коронавирусная инфекция нарушает газообмен в легких, кислородотранспортную функцию органов кровообращения и сердечно-сосудистой системы. Процесс их восстановления длительный, требует много усилий. Все зависит от исходного состояния здоровья пациента, степени тяжести заболевания.

Компенсация утраченных функций происходит непрерывно с первых дней заболевания под контролем лабораторных, инструментальных методов исследования. При легком или бессимптомном течении инфекции восстановление занимает до 2-3 месяцев, а при более тяжелом процессе занимает более года. При своевременной коррекции и регулярном наблюдении, болезнь можно взять под контроль, избежать неблагоприятного течения.

Заключение. Реабилитация после коронавируса – это активный мультидисциплинарный процесс, в котором принимают участие не только врачи, специалисты разных областей, но и участвует сам гражданин. Главная

цель такой реабилитации – поддержание здоровья, качества жизни, восстановление и нормализация активности граждан.

Памятка по профилактике развития фиброзных процессов в лёгких

Фиброз легких – это процесс образования в легких фиброзной (рубцовой) ткани, что приводит к нарушениям дыхательной функции. При фиброзе снижается эластичность и растяжимость легочной ткани, затрудняется прохождение кислорода и углекислого газа через стенку альвеол (легочных пузырьков, в которых происходит контакт вдыхаемого воздуха с кровью).

Профилактика фиброза легких:

- Использовать средств индивидуальной защиты при работе с профессиональными вредностями, соблюдение правил техники безопасности.
- Своевременно лечить воспалительных заболеваний легких.
- Отказ от курения.
- При приеме препаратов, способных привести к развитию фиброза легких (некоторые антиаритмические препараты), – периодический профилактический контроль за состоянием легких, под контролем врача.
- Вакцинация от вирусных инфекций.
- Часто и тщательно мыть руки.
- Избегать контактов с кашляющими людьми
- Вести здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- Употреблять большое количество жидкости
- Регулярное проветривание и увлажнение воздуха в помещениях.
- Ограничить посещения мест с большим количеством людей.
- Использовать маску в транспорте или в людных местах
- Избегать объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- Не трогать лицо, глаза, нос немытыми руками.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методике А. Н. Стрельниковой

Правила выполнения дыхательной гимнастики

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (только через нос), выдох - абсолютно пассивный (через рот не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!
3. Вдох делается одновременно с движениями. В гимнастике нет вдоха без движения, а движения - без вдоха.
4. Все вдохи-движения гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
5. Счет в гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа

Выдыхать нужно произвольно, лучше через рот. Частота движений – 100-120 раз в минуту. Не тратьте на занятие больше, чем полчаса. Стрельникова рекомендует заниматься на протяжении всей жизни, раз в день. Движения со 2-го по 10-е выполняются в 12 подходов по 8 вдохов (12 x 8).

№1 – Ладонки.

Встаете прямо, сгибаете руки в локтях, ладонями вперед. Выполняете ритмичные вдохи носом (4 подряд), сжимая ладони в кулак. Опускаете руки, отдыхаете 4 сек. Выдыхаете свободно ртом. 24 подхода в любой позе (лежа, стоя или сидя). При трудностях увеличиваете отдых до 10 сек.

№2 – Погончики

Стоите прямо, руки прижимаете к животу, сжав кулаки. Вдыхая, резко толкаете кулаки вниз, напрягая плечи. Возвращаете руки назад до уровня пояса, расслабляете плечи на выдохе. 8 вдохов – пауза 4 сек. (12 x 8).

№3 – Насос

Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч, руки опущены вдоль тела. Исполняете маленький наклон вперед (спина округленная, голова опущена), тянете руки к полу, не доставая его. Вдох одновременно с наклоном. Затем выдыхаете, выпрямляясь не до конца. Темп наклонов – от 100 в минуту (12 x 8). При последствиях травм головы или спины наклоняетесь не сильно.

№4 – Кошка

Встаете прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Чуть-чуть присядьте, поворачиваясь вправо и выполняя резкий вдох. Возвращаетесь в первоначальное положение. Повторяете движение влево. Колени слегка согнуты, руки выполняют хватающие движения. Спину держите прямо, поворачиваетесь в талии. (12 x 8).

№5–Кошка.

В положении стоя сгибаете руки в локтях и поднимаете на уровень плеч. Выполняете резкий вдох, обнимая себя за плечи, не скрещивая руки. (12 х 8). Если тяжело, исполняете по 4 движения.

№6–Кошка.

Стоите прямо, ноги расставлены уже плеч. Наклоняетесь вперед, потянув руки к полу и выполняя вдох. Затем возвращаетесь назад, обнимаете руками плечи и снова вдыхаете. (12 х 8). Возможно исполнение сидя. При болезнях позвоночника назад нельзя прогибаться.

Осилив первые шесть упражнений, приступать к оставшимся, добавляя по одному в день.

№7 – Повороты головой

Стойка прямо, ноги уже плеч. Поворачиваете голову вправо – вдох, влево – вдох. Выдох между вдохами. (12 х 8).

№8 – Ушки

Встаете прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вправо, касаясь ухом плеча, – вдох, голова влево – вдох. Выдох между вдохами. (12х8).

№9 – Маятник головой

Стоите прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вперед, глядя в пол, – вдох, назад (глядя вверх) – вдох. Выдох между вдохами. (12 х 8).

При травмах головы, патологиях верхнего отдела позвоночника и эпилепсии упражнения 7-9 можно выполнять не до конца, но вдыхать резко.

№10 – Перекаты

Встаете ровно, левая нога – вперед, правая – назад. Переносите вес тела на левую ногу, правую сгибаете и ставите на носочек. Приседаете на левой ноге при сильном вдохе. Выпрямляете ногу и переносите вес на правую. Приседаете на правой ноге, вдохнув. (12 х 8).

№11 – Шаги

Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Поднимаете левую ногу, согнув ее в коленке, до живота (носок тянется вниз). Приседаете на правой ноге при шумном вдохе. Принимаете исходное положение. Повторяете с другой ногой. 8 раз по 8 вдохов. Шаг задний. Сгибаете левую ногу в колене, доставая пяткой ягодицы. Приседаете на правой ноге, сделав вдох. Повторяете другой ногой. 4 раза по 8 вдохов. При травмах конечностей, тромбозах, сердечных болезнях ноги поднимаете невысоко, делаете паузу по 10 сек.