



Warszawa, 8 grudnia 2020 r.

INFORMACJA PRASOWA

Przeszedłeś Covid-19? Wróć do formy sprzed choroby!

W ostatnim czasie do placówek medycznych coraz częściej zgłaszają się pacjenci, którzy wyleczyli się z Covid-19, ale wciąż zmagają się z objawami, których przed zakażeniem u siebie nie obserwowali. Ból głowy, duszności, pokąsływanie i chroniczne zmęczenie – to tylko niektóre z dolegliwości utrzymujących się po chorobie. W takiej sytuacji należy niezwłocznie podjąć dalsze kroki medyczne, dzięki którym wrócimy do formy. W czasie Covid-19 szczególnie narażone są płuca – dlatego podczas rekonwalescencji szczególnie zalecane są odpowiednie ćwiczenia, czyli rehabilitacja oddechowo-krążeniowa. Na czym polega i jakie przynosi efekty? Odpowiada Jacek Jarosiński, fizjoterapeuta z Centrum Medycznego Damiana.

Jak wygląda rehabilitacja oddechowo-krążeniowa?

Rehabilitacja postcovidowa ma szerokie zastosowanie na każdym poziomie zaawansowania chorób układu oddechowego – od tych odwracalnych, do przewlekłych – i stanowi cenne uzupełnienie leczenia podstawowego. Wśród pacjentów po przebytych zakażeniach znacząco przyspiesza powrót do zdrowia oraz wspomaga utrzymanie układu oddechowego na dobrym poziomie wydolnościowym, także u pacjentów z przewlekłymi chorobami krążenia.

Program rehabilitacji powinien być dopasowany do każdej osoby indywidualnie. Jedną z zasad rehabilitacji oddechowej jest kompleksowość polegająca na połączeniu ćwiczeń oddechowych, treningu fizycznego oraz masażu. Wśród elementów rehabilitacji wymienić możemy m.in.: naukę prawidłowego oddychania, ćwiczenia: oporowe, ułatwiające lub utrudniające wdech i wydech oraz wzmocnienie mięśni oddechowych i przepony. Ponadto są to ćwiczenia efektywnego kaszlu – szczególnie dla pacjentów z chorobami związanymi z dużą ilością wydzieliny zalegającej w płucach czy oskrzelach. Wyróżniamy również ćwiczenia wydolnościowe i ogólnokondycyjne, które stymulująco wpływają na poprawę funkcjonowania układu oddechowego, zwiększając sprawność i wydolność fizyczną. Uzupełnieniem jest drenaż ułożeniowy, który polega przyjmowaniu przez pacjenta takiej pozycji, przy której oskrzela znajdują się powyżej wnęki płucnej, umożliwiając tym samym swobodniejsze usuwanie wydzieliny płucnej – komentuje Jacek Jarosiński, fizjoterapeuta z Centrum Medycznego Damiana.



Rehabilitacja oddechowo-krążeniowa – kto może i powinien z niej skorzystać?

Rehabilitacja oddechowo-krążeniowa przeznaczona jest przede wszystkim dla osób, które przebyły zakażenie Sars-Cov-2, a na skutek choroby nie nastąpił u nich powrót do pełnej sprawności (wciąż występują np. płytszy oddech czy szybsza utrata sił – nawet przy niewielkim wysiłku).

Dodatkowo ten sposób rekonwalescencji zaleca się pacjentom cierpiącym na choroby układu oddechowo-krążeniowego (np. przewlekła obturacyjna choroba płuc, idiopatyczne włóknienie płuc, rozstrzenie oskrzeli, astma, mukowiscydoza, nadciśnienie płucne czy niewydolność serca), u których powyższe objawy istotnie utrudniają codzienne funkcjonowanie.

W obliczu tych dolegliwości, wśród głównych korzyści rehabilitacji należy wymienić:

- wzmocnienie wydolności oddechowej – osłabionej na skutek przebytej choroby Covid-19,
- zmniejszenie nasilenia kaszlu, duszności i płytkiego oddechu,
- poprawę mechaniki oddychania w przebiegu chorób przewlekłych układu oddechowego,
- zapobieganie następstwom chorób układu oddechowego,
- eliminowanie ryzyka obniżenia ogólnej sprawności chorych z chorobami układu oddechowego,
- zapobieganie nieodwracalnym zmianom chorobowym w układzie oddechowym,
- wykorzystanie „rezerw oddechowych” w przypadku nieodwracalnych zmian chorobowych w układzie oddechowym,
- zwiększenie możliwości aktywności fizycznej i powrotu do formy sprzed choroby,
- ogólną poprawę kondycji psychicznej (mniejszy poziom lęku i ryzyka wystąpienia depresji), jakości życia i samopoczucia,
- dodatkową korzyścią jest zwiększenie wiedzy na temat schorzenia i sposobu postępowania z nim.

Kluczowe w rehabilitacji oddechowej po zakażeniu koronawirusem jest jej wczesne rozpoczęcie, kiedy u pacjenta nie nastąpiły jeszcze trwałe i nieodwracalne zmiany w układzie oddechowym. Istotna jest również systematyczność i ciągłość w wykonywaniu zaleconych procedur rehabilitacyjnych. Natomiast podstawę do zakończenia rehabilitacji stanowią wyniki parametrów oznaczanych podczas każdej wizyty – m.in. saturacja, ciśnienie i wydolność wysiłkowa – kończy Jacek Jarosiński, fizjoterapeuta z Centrum Medycznego Damiana.



Kwalifikacja na rehabilitację – to proste!

Na pierwszą konsultację u specjalisty należy zabrać ze sobą wszystkie badania, które wykonaliśmy po przebytej chorobie oraz potwierdzenie negatywnego wyniku testu w kierunku COVID-19. W przypadku braku badań, przy jednoczesnym dalszym występowaniu objawów – kaszlu, duszności, czy skrajnego osłabienia – należy również umówić się na wizytę u fizjoterapeuty. Podczas pierwszej wizyty specjalista od układu ruchu przeprowadzi z pacjentem szczegółowy wywiad i na tej podstawie zaleci dalsze postępowanie.

W Centrum Medycznym Damiana zapisy na rehabilitację oddechowo-krążeniową przyjmowane są pod numerem telefonu: 22 566 22 22.

Centrum Medyczne Damiana

Centrum Medyczne Damiana (CMD) istnieje od 1994 r. Zapewnia pacjentom szeroki zakres opieki medycznej w ośmiu przychodniach w Warszawie oraz w Szpitalu. Pracują w nich lekarze wszystkich specjalności, z wieloletnią praktyką kliniczną zdobytą w wiodących placówkach polskich i zagranicznych.

Centrum Medyczne Damiana oferuje kompleksowy zakres konsultacji lekarzy, badań diagnostycznych; obrazowych i laboratoryjnych, rehabilitację i profilaktykę zdrowotną. W Szpitalu Damiana wykonywane są operacje w zakresie chirurgii ogólnej, ortopedii, okulistyki, laryngologii i ginekologii.

Zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów gwarantowane są w oparciu o długoletnie doświadczenie lekarzy pracujących w Centrum Medycznym Damiana i najwyższe standardy w procesie leczenia. Wysoka jakość znalazła odzwierciedlenie w zdobytych przez CMD certyfikatach i nagrodach, takich jak: „Akredytacja Centrum Monitorowania Jakości”, Certyfikat ISO, „Szpital bez bólu”, „Bezpieczny Pacjent”, „Godło Quality International 2017” oraz „Miejsce przyjazne przyszłej Mamie”.

W ciągu 25 lat swojego istnienia Centrum Medyczne Damiana ugruntowało swoją silną pozycję na rynku prywatnych usług medycznych. O unikatowości jego usług świadczą: indywidualne, przyjazne podejście do pacjentów, kompleksowa opieka medyczna, wysokie kwalifikacje personelu, a także zwracanie szczególnej uwagi na profilaktykę zdrowia.

Centrum Medyczne Damiana angażuje się także w działania charytatywne i współpracuje z m.in. z takimi organizacjami jak: UNICEF Polska, WOŚP oraz Fundacja Spełniamy Marzenia.

Centrum Medyczne Damiana należy do Grupy Medcover.

Kontakt dla mediów:

Justyna Giers, justyna.giers@38pr.pl, tel. 514 550 996

Justyna Spychalska, justyna.spychalska@38pr.pl, tel. 512 029 778

Nikodem Chudzik, nikodem.chudzik@38pr.pl, tel. 512 029 402