

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЛІКУВАННЯ ХВОРИХ НА COVID-19

Кіреєв І.В., Жаботинська Н.В., Рябова О.О., Карабут Л.В.
Національний фармацевтичний університет,
м. Харків, Україна, bronkevih@gmail.com

Вступ. Необхідність проведення реабілітації для тих хворих на COVID-19 не викликає сумнівів. Включення фізичної реабілітації в програми лікування коронавірусної хвороби має ряд переваг, включаючи меншу тривалість перебування в стаціонарі та покращення результатів для пацієнтів. В багатьох країнах світу проводяться дослідження щодо застосування різних методів фізичної реабілітації на різних етапах лікування та відновлення пацієнтів з корона вірусною хворобою. У зв'язку з цим виникає необхідність аналізу та узагальнення отриманих даних для розробки та затвердження рекомендацій про застосування фізичної реабілітації для вказаної категорії хворих.

Мета роботи провести аналіз позитивного досвіду різних країн щодо застосування різноманітних методів фізичної реабілітації на різних етапах лікування хворих на COVID-19.

Матеріали та методи. Для огляду було обрано статті із бази даних Асоціації фізичної терапії (Association of Physical Therapy) в Європі та Америці, в яких в анотації згадувались ключові слова «коронавірусна хвороба», «COVID-19», «фізична реабілітація».

Результати та їх обговорення. Згідно описаних даних фізичну реабілітацію хворих проводили починаючи з їх перебування у палаті інтенсивної терапії, далі у загальній палаті і потім після виписки із стаціонару на етапі амбулаторного лікування. Перед початком застосування фізичної реабілітації проводили комплексну оцінку стану пацієнтів; зокрема рівень свідомості, стан дихальної системи (ЧДР, ступінь задишки, насичення крові киснем), серцево-судинної системи (ЧСС, АТ) та кістково-м'язової системи (обсяг активних та пасивних рухів у суглобах). Пацієнти, які відповідають критеріям включення до програми фізичної реабілітації, повинні почати лікування якомога швидше.

Вибір методів фізичної реабілітації залежав від стану здоров'я пацієнта та етапу його лікування. Якщо хворий знаходився в реанімаційній палаті, то в першу чергу застосовували поступальні вправи 3 рази на день протягом щонайменше 20 хвилин: зміну положення тіла, що може зменшити появу пролежнів, сприяти виведенню мокротиння та зменшити ступінь задишки. По можливості застосовували положення напівсидячи (від 45-60°) або сидячи. Якщо сидіти неможливо, кут ліжка піднімають на 30-45°. Багатьом

пацієнтам із важкими формами COVID-19 ідеально підходить вентиляція легень в положенні лежачи, яка може мати позитивний вплив на зв'язування кисню та динаміку стану легенів. Контроль дихання виконується в положенні сидячи або напівлежачи шляхом вдиху через ніс (роблячи повітря теплим і вологим) і повільних, тривалих видихів через сильно стиснуті губи, при цьому додаткові дихальні м'язи пацієнта розслабляються (особливо у верхніх кінцівках і шиї). Як наслідок встановлюється поверхневе, повільне, спокійне дихання. Точна частота виконання вправ контролюються самими пацієнтами, щоб уникнути погіршення дихання, викликаного тренуванням. На цьому етапі дуже важливо бути обережним, щоб не від'єднати прилади, які приєднані до пацієнта, включаючи катетери з мішками для збору сечі, пристрої для моніторингу серця, центральні катетери, шлункові трубки або трубки для гастростомії тощо.

Після переводу пацієнта із реанімаційної палати рекомендовані дихальні тренування та тренування дихальних м'язів відповідно до дихальної функції пацієнтів; очищення секрету дихальних шляхів: мокротиння також можна видаляти вручну; постуральний дренаж (щоб уникнути опускання голови); активний цикл дихальних технік; викликаний або допоміжний кашель; черевне дихання та тренування діафрагми; ЛФК: легкі фізичні вправи 1-2 рази на день протягом 30 хвилин кожен раз, які будуть включати пасивні рухи в суглобах, розтягнення м'язів; бажано використовувати фізичні вправи для тренування стоячи біля ліжка (у пацієнтів із силою м'язів нижніх кінцівок вище 3 ступеня; вправи з ходьбою (самостійне вставання з іншою допомогою та переміщення з ліжка на стілець); тренування рівноваги сидячи та стоячи; тренування з опором за можливості – проведення нервово-м'язової електричної стимуляції; особливо важливим є психологічний супровід

На амбулаторному етапі лікування та під час перебування вдома необхідно враховувати те, що тривала госпіталізація або ізоляція значно зменшили кількість фізичних вправ, що призвело до м'язової слабкості, низької витривалості, слабкості чи втоми пацієнтів. Довгі періоди відсутності участі в соціальних та сімейних заходах також можуть викликати у пацієнтів відчуття ізолюваності. Тривала ізоляція також може призвести до негативних психологічних наслідків (депресії, тривоги) і в тому числі до розвитку посттравматичного стресового стресу. Враховуючи це, на амбулаторному етапі рекомендовані аеробні вправи: ходьба вгору і вниз, ходьба вдома, танці. Вправи необхідно виконувати 5 разів на тиждень протягом 30-60 хвилин, курсом щонайменше 6 тижнів і починати необхідно з вправ низької інтенсивності. Щотижневу інтенсивність необхідно збільшувати на 10%. Для контролю стану серцево-судинної системи встановлено обмеження в 70% максимальної ЧСС. Також необхідно продовжувати тренування з опором; тренування рівноваги та подолання перешкод.

Для тренування дихання використовується звичайний режим дихання; черевне дихання; дихання стиснутими губами; вправи для розширення грудної клітки. Потрібно бути обережним під час тренування, щоб не викликати втому дихальних м'язів і проблем з дихальною системою. Обов'язковим є підтримка і зберігання чистоти дихальних шляхів.

Висновки. Фізична реабілітація хворих на COVID-19 не тільки знизить рівень смертності пацієнтів, тривалість госпіталізації та медичні витрати, але й заощадить медичні ресурси, зменшить економічні втрати, а також зменшить ймовірність несприятливих соціальних подій, таких як медичний колапс. Таким чином, фізичну реабілітацію слід якомога раніше запровадити в усі етапи лікування пацієнтів з COVID-19, а конкретні заходи потрібно обирати індивідуально залежно від етапу лікування і стану хворого.