

**Программа реабилитационных мероприятий
«Реабилитация граждан, перенесших коронавирусную
инфекцию COVID-19 или острую респираторную вирусную
инфекцию»**

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 реабилитационных мероприятий «Реабилитация граждан, перенесших коронавирусную инфекцию COVID-19» (далее программа) 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.

Целевая группа: граждане, перенесшие коронавирусную инфекцию COVID-19 или острую респираторную вирусную инфекцию.

Граждане пожилого возраста (женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет) и инвалиды (в том числе дети-инвалиды) принимаются на обслуживание в соответствии со стандартами предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг в Ханты-Мансийском автономном округе — Югре и рекомендациями лечащих врачей на основании ИППСУ.

Граждане трудоспособного возраста принимаются на обслуживание на основании договора на предоставление дополнительных платных услуг.

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, перенёсшие **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.	Утренняя гигиеническая гимнастика	Ежедневно	Инструктор ЛФК
2.	Курс массажа (ручной, аппаратный)	До 14 дней, в зависимости от степени тяжести перенесенного заболевания и противопоказаний	Медицинская сестра по массажу
3.	Курс занятия лечебной физической культурой (индивидуальное, групповое)	До 14 дней, в зависимости от степени тяжести перенесенного заболевания и противопоказаний	Инструктор ЛФК
4.	Лечебная дозированная ходьба на свежем воздухе в соответствии с погодными условиями	Ежедневно	Инструктор по трудовой терапии или специалист по комплексной

			реабилитации
5.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой (обучение и занятия)	Ежедневно	Инструктор ЛФК
6.	Контроль соматического состояния здоровья	Ежедневно	Специалист по комплексной реабилитации
7.	Психологический патронаж	Ежедневно	Психолог
8.	Посещение комнаты психологической разгрузки	При наличии показаний	Психолог
9.	Психологическая коррекция	При наличии показаний	Психолог
10.	Проведение оздоровительных мероприятий: приготовление кислородного коктейля	по назначению врача	Инструктор по трудовой терапии или специалист по комплексной реабилитации
11.	Проведение оздоровительных мероприятий: фитотерапия	по назначению врача	Инструктор по трудовой терапии или специалист по комплексной реабилитации

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 хватаящие 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 x 8). Если тяжело, исполняете по 4 движения.

№6–Большой маятник.

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 x 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 x 8).

№8 – Ушки

Встаете прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вправо, касаясь ухом плеча, – вдох, голова влево – вдох. Выдох между вдохами. (12x8).

№9 – Маятник головой

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