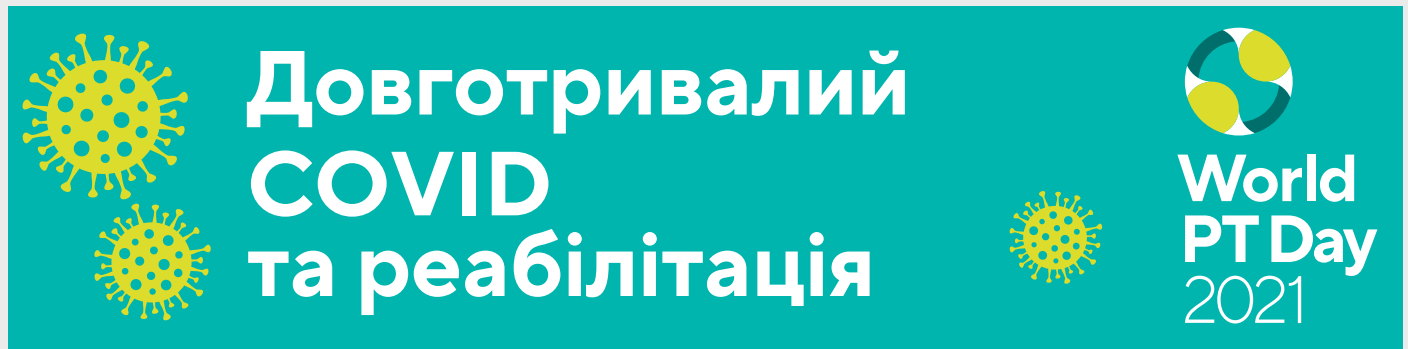


Інформаційна листівка – актуальне про реабілітацію в Україні

ВИПУСК 19
ВЕРЕСЕНЬ
2021

8 вересня – Всесвітній день фізичної терапії



Всесвітній день фізичної терапії відзначається щороку 8 вересня. У 2021 році цей день був присвячений довготривалому COVID та реабілітації.

Історична довідка: у 1996 році 8 вересня було визначено Всесвітнім днем фізичної терапії. Це дата, коли у 1951 році була заснована [Світова Фізіотерапія](#). У цей день відзначається єдність та солідарність світової спільноти фізичних терапевтів. Це можливість визнати роботу фізичних терапевтів для своїх пацієнтів та суспільства. У Всесвітній день фізичної терапії, Світова Фізіотерапія націлена на підтримку організацій-членів у їх зусиллях у просуванні професії та вдосконаленні професійного рівня фізичних терапевтів. Світова Фізіотерапія заохочує організації-члени та фізичних терапевтів в усьому світі використовувати їх інструментарій для передачі повідомлень громадськості та політикам. Випущені матеріали просувають ідею глобальної спільноти фізичної терапії. Цей день широко розголошується в соціальних мережах використовуючи хештег **#WorldPTDay**.

Довготривалий COVID – це мультисистемне ураження, яке має понад 200 описаних симптомів, що проявляються у різних варіантах та комбінаціях, і можуть коливатись як у передбачуваних, так і в непередбачуваних межах спалахів та спадів. Ці ознаки та симптоми, що з'явилися під час чи після інфікування COVID-19, тривають протягом 12 та більше тижнів.

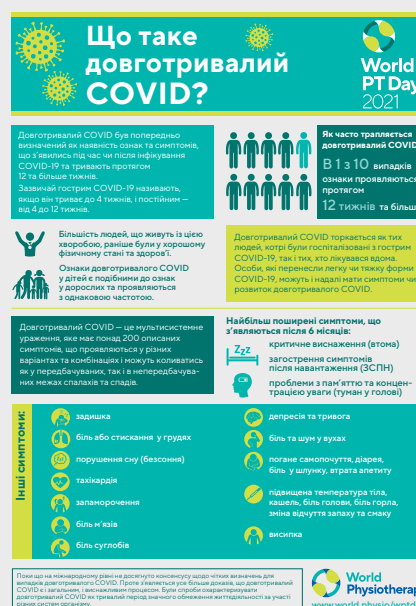
Довготривалий COVID торкається як тих людей, котрі були госпіталізовані з гострим COVID-19, так і тих, хто лікувався вдома. Особи, які перенесли легку чи тяжку форми COVID-19, можуть і надалі мати симптоми чи розвиток довготривалого COVID.

Безпечна та ефективна реабілітація є фундаментальною основою для відновлення. Реабілітація при довготривалому COVID повинна бути адаптована до потреб людини в залежності від проявів симптомів, цілей та уподобань. Усі реабілітаційні заходи повинні бути безпечними та прийнятними на рівні енергетичних витрат та можливими при наявних симптомах, без підштовхування до втоми та погіршення симптомів. Зверніться до вашого фізичного терапевта, який допоможе вам впоратись із симптомами довготривалого COVID, урегулювати ваш рівень активності та контролювати власний ритм діяльності і частоту серцебиття.

Інструментарій до Всесвітнього дня фізичної терапії 2021 року містить інформаційні плакати, спрямовані на широку громадськість, які пропагують роль фізичних терапевтів і реабілітації у лікуванні та менеджменті людей, що постраждали від довготривалого COVID. Ці матеріали перекладені майже на 60 мов, у тому числі на 16 мов, які раніше не були доступні, включаючи українську. Матеріали українською включають 7 інформаційних плакатів:

- [Що таке довготривалий COVID?](#)
- [Реабілітація та довготривалий COVID](#)
- [Втома та загострення симптомів після навантаження](#)
- [Як фізичний терапевт допоможе урегулювати ваш ритм?](#)
- [Дихальні вправи](#)
- [Довготривалий COVID №1](#)
- [Довготривалий COVID №2](#)

Усі матеріали були перекладені та виготовлені Українською Асоціацією фізичної терапії (УАФТ) і знаходяться у вільному доступі на [сайті УАФТ](#) та [офіційному сайті Світової Фізіотерапії](#).



Що таке довготривалий COVID?

Довготривалий COVID був попередньо визначений як наявність ознак та симптомів, що з'явилися під час чи після інфікування COVID-19 та тривають протягом 12 та більше тижнів. Загострення гострих COVID-19 називають, якщо він триває до 4 тижнів, і постійним – від 4 до 12 тижнів.

Більшість людей, що живуть із цією хворобою, раніше були у хорошому фізичному стані та здорові.

Ознаки довготривалого COVID у дітей є подібними до ознак у дорослих та проявляються з однаковою частотою.

Довготривалий COVID – це мультисистемне ураження, яке має понад 200 описаних симптомів, що проявляються у різних варіантах та комбінаціях і можуть коливатись як у передбачуваних, так і в непередбачуваних межах спалахів та спадів.

Найбільш поширені симптоми, що з'являються після 6 тижнів критичне виснаження (втома) загострення симптомів після навантаження (ЗСТП) проблеми з пам'яттю та концентрацією уваги (туман у голові)

ІНШІ СИМПТОМИ:

- задишка
- біль або стискання у грудях
- порушення сну (безсоння)
- тахікардія
- запаморочення
- біль в'язі
- біль суглобів
- депресія та тривога
- біль та шум у вухах
- погане самопочуття, діарея, біль у шлунку, втрата апетиту
- підвищена температура тіла, кашель, біль голови, біль горла, збільшення залуку та сну
- висипка

Після ще не встановлено зв'язку між довготривалом COVID та іншими захворюваннями, що пов'язані з довготривалом COVID. Проте у багатьох осіб, що довготривалий COVID є наслідком інфекційного процесу були спостережені подібні до довготривалого COVID як тривалий період, значного обмеження життєвості як у разі деяких хронічних захворювань.

World Physiotherapy
www.world.physiotherapy