

10. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию / Ю.А. Семенов. – М.: Высш. шк., 1990. – 192 с.

11. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Л.М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.

Зелінський А.В.

викладач,

*ВНЗ ЛОР «Львівська медична академія
імені Андрея Крупинського»*

РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПІД ЧАС РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОЇ ВІРУСНОЇ ХВОРОБИ COVID-19

Поширення пандемії гострої респіраторної вірусної хвороби COVID-19 в Україні та світі спричинило не лише низку проблем із організацією та наданням своєчасної медичної допомоги важким хворим, а й потребу у реабілітації та відновленні стану після ускладнень, викликаних захворюванням. Саме тому наша розвідка є надзвичайно актуальною сьогодні, коли число зареєстрованих випадків в Україні досягло 677 тисяч [1].

Метою дослідження є з'ясування ролі фізичних вправ для відновлення та реабілітації після перенесеної коронавірусної хвороби COVID-19 різного ступеня тяжкості.

Коронавірусна хвороба COVID-19 входить до групи «гострих респіраторних захворювань», які характеризуються переважним ураженням дихальних шляхів. До них, крім коронавірусу, належить грип, парагрип, аденовірусна, риновірусна, респіраторно-синцитіальна, бактеріальні, мікоплазменні й інші інфекції [2]. Причинами широкого поширення цих захворювань є поліетиологічність захворювання, повітряно-крапельний шлях передачі інфекції, нестійкість і сувората типоспецифічність імунітету. COVID-19 нерідко ускладнюються пневмонією, володіє імунодепресивною активністю, що проявляється короткочасним або тривалим зниженням клітинного або гуморального імунітету. Пригнічення вірусом специфічного імунітету може стати причиною не лише затяжного перебігу процесу, а й розвитку хронічної інфекції [2].

Відновлення пацієнтів після перенесеної вірусної хвороби спрямоване передовсім на нормалізацію сатурації та відновлення здорового легеневого дихання.

Для досягнення ритмічного та глибокого дихання використовуються дихальні вправи статичного та динамічного характеру, спрямовані на зміцнення дихальних м'язів, м'язів верхніх кінцівок (відведення рук у сторони, назад, нахили тулуба вперед, назад, у сторони та т. ін.) [4].

Мета дихальних вправ – збільшити надходження кисню в легені, відповідно і у весь організм. Одна з найбільш нескладних та поширених вправ – вольова затримка дихання. Вдих – дві секунди, затримка дихання – чотири секунди, видих – чотири секунди. Дихання повинно бути легким і безшумним. Ще один із методів дихальної гімнастики легень – вправи з кулькою. Принцип методу: вдихнути носом якомога більше повітря, відчуваючи, як заповнюється груди, адже легенева вентиляція ефективна саме при глибокому вдиху. Далі з силою, але без поспіху, видихнути повітря в кульку, роздуваючи її. І так 2-3 підходи протягом 10-15 хвилин.

В процесі реабілітації після перенесеного коронавірусного захворювання дуже важливі аеробні навантаження. Безумовно, у кожного пацієнта може бути різний рівень фізичної підготовки. Тому не потрібно в прагненні підвищити рухову активність влаштовувати багатокілометрові марафони. Ходьба не менше 30-40 хвилин в день 3 рази в тиждень сприятиме відновленню сил після хвороби.

Також важливу роль у реабілітації після перенесеного коронавірусного захворювання відіграє щоденна ранкова розминка по 5-7 хвилин. Вправи виконуються за 30 хвилин до їди або через годину після їжі в провітреному приміщенні. Температура повітря в приміщенні повинна бути комфортною в діапазоні 20-24 градуси. Бажано зволожити повітря за допомогою спеціального приладу або іншим способом. Приступати до виконання гімнастики можна в тому випадку, якщо у пацієнта немає скарг на задишку, слабкість, біль у серці, головний біль, немає підйомів температури протягом дня вище 37,5 градусів, якщо пульс не перевищує 100 ударів в хвилину, артеріальний тиск не вище 160/100 і не нижче 90/60 [5].

Надзвичайно важливо контролювати навантаження. Перед виконанням вправ потрібно поррахувати пульс, виміряти артеріальний тиск. Та за можливості визначити сатурацію кисню за допомогою пульсоксиметра.

Реакція на навантаження вважається позитивною, якщо самопочуття не погіршилось, не наросла слабкість, не посилилася задишка, немає утруднення дихання. Пульс може збільшитися приблизно на 10 ударів хвилину, артеріальний тиск не зміниться або трохи знизиться. Показання пульсоксиметра будуть коливатися в межах 2-3 %, не опускаючись нижче 95 % і швидко за 1,5 хвилини повертаються до вихідного рівня 97-98 %.

Критеріями припинення вправ може бути сатурація < 95 % або її падіння під час вправ більш, ніж на 4 відсотки; посилення задишки, наростання слабкості; біль у грудях, утруднене дихання; запаморочення, головний біль, порушення зору; серцебиття, пітливість; АТ < 90/60.

Збільшувати навантаження потрібно поступово, на початку занять кожен вправу слід повторювати 4-6 разів за відчуттями. Поступово число повторень кожної вправи збільшують до 6-10-12 разів. Або прискорюють темп виконання вправ. Головна мета – це поступове відновлення більш глибокого дихання з повним видихом.

Можна дійти висновку, що організм, який перебуває у хорошій фізичній формі менш чутливий до будь-яких захворювань, легше бореться з інфекцією та швидше відновлюється. Тому найголовнішим принципом реабілітації після перенесеного COVID-19, мають бути помірні фізичні навантаження для нормалізації стану дихальної та серцево-судинної систем.

Список використаних джерел:

1. Коронавірус в Україні. Офіційний інформаційний портал Кабінету Міністрів України. URL: <https://covid19.gov.ua/> (дата звернення: 26.11.2020).
2. Методические принципы построения реабилитационных двигательных режимов у реконвалесцентов, перенесших ОРВИ в тяжелой форме. Харьков : ХаГИФК, 1992. 20 с.
3. Основи фізичної реабілітації : Навчальний посібник. Тернопіль : ТНПУ, 2010. 234 с.
4. Пешкова О.В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів. Харків : СПДФО Бровин О.В., 2011. 312 с.
5. Соколовський В.С., Романова Н.О., Юшковська О.Г. Лікувальна фізична культура. Одеса, 2005. 237 с.
6. Христова Т.Є., Суханова Г.П. Основи лікувальної фізичної культури. Мелітополь : ТОВ «Колор Принт», 2015. 172 с.