**Rehabilitace pacientů s vážným průběhem covidu-19 by měla být samozřejmostí**

**PRAHA, 15. DUBNA 2021 – Především osoby, které prodělaly covid-19 ve vážnějších stadiích, jsou ohroženy dlouhodobými následky i po odeznění nemoci. Řešením je komplexní postcovidová rehabilitace, která vrací pacienta po prodělané nemoci zpět do aktivního života i do výkonnostního sportu.**

„Mezi nejčastější příznaky značící, že je po prodělaném onemocnění něco špatně, patří dušnost a celkově problémy s kvalitou dýchání jak v klidu, tak po určité fyzické zátěži. Kromě dušnosti bývají typické také bolesti na hrudi, blokády žeber, bolesti hrudní páteře a celých zad, zvýšená únava, brnění či bolesti končetin, deprese a úzkosti. Všechny tyto symptomy, které člověku brání v obvyklé výkonnosti, lze v rámci komplexní rehabilitace vyléčit,“ uvedla Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Rehabilitace se řídí potřebami každého jednotlivce. Individuální plán terapie sestaví fyzioterapeut vždy v souladu s potížemi a fyzickým stavem pacienta. „Základem rehabilitace je respirační terapie, která se zaměřuje na obnovu zdravého dechového stereotypu, posílení dechové kapacity plic, snížení či odstranění chrapotu, problémy s vykašláváním a znovuobnovení dynamiky hrudního koše a celého těla. Dále terapie využívá dynamická, silová a vytrvalostní cvičení, která například uvolňují hrudník zablokovaný od kašle, prohlubují dechovou vlnu, posilují bránici, svaly trupu, končetin i vnitřní orgány. Doporučuje se začít 14 dní po nemoci, cvičení by mělo být pravidelné a postupně navyšovat délku i zátěž. Frekvence cvičení ideálně dvakrát týdně po dobu šesti týdnů,“ popsala Iva Bílková.

Jakékoli problémy pohybového ústrojí, kterým lidé ještě před onemocněním covidem-19 nevěnovali pozornost, se po prodělání nemoci často násobí a je nutné je řešit. Délka rehabilitace tak velmi závisí na kondici pacienta. „V úvodu terapie se seznámíme s anamnézou pacienta, jaký měl průběh onemocnění, sbíráme informace o dalších případných přidružených potížích, zkoumáme změny dechu při fyzické zátěži, sledujeme polohy, které pacient špatně toleruje a kdy naopak se mu nejlépe dýchá. Poté následuje kineziologický rozbor se zaměřením na vyšetření dýchání a minimálně šestiminutový zátěžový test – chůze. Díky těmto poznatkům určí fyzioterapeut ideální kombinaci rehabilitačních konceptů a metod, které ho co nejrychleji vrátí k předešlým činnostem, ke sportu a jeho koníčkům,“ vysvětlila Iva Bílková.

Dlouhé polehávání nebo hospitalizace vinou vleklé nemoci vedou ke svalovému oslabení a celkové ochablosti. Pro pacienty s vážným průběhem onemocnění covidem-19 by proto měla být postcovidová rehabilitace samozřejmostí. „Vhodná je ale pro kohokoli, kdo i pár týdnů po nemoci pociťuje jakékoliv příznaky – neschopnost se plně nadechnout, omezení při sportu, únava nebo chrapot. Může se jednat i o sníženou fyzickou kondici, kterou lze pomocí rehabilitace získat zpět. Také lidé s lehkým průběhem nemoci mohou zaznamenat narušení normálního chodu svého těla, všímat si mohou vyšší dušnosti vleže na zádech, při chůzi do schodů, častá bývá bolest či tlak na hrudníku a pocit sevření. Ovládnout správný dech už pro mnohé není tak jednoduché, jak si myslí, ale dá se s tím pracovat a rehabilitace pomůže všem, aby se opět cítili fit,“ doporučila fyzioterapeutka.

Respirační rehabilitace doposud pomáhala především astmatikům. U postcovidových pacientů však odborníci zvolili jiné postupy. „Astmatici mají problém především s výdechem, a to následkem spasmů drobných dýchacích cest. Proto je třeba se u nich zaměřit na trénink výdechových svalů (břišních), zklidnění a uvědomění si dechové vlny. U klientů po covidu-19 se objevují variabilní přetrvávající příznaky, nejčastěji je však oslabená bránice, hlavní nádechový sval. V tomto se liší od astmatu. Každé sezení s terapeutem trvá hodinu, na dálku je možné vysvětlit dechová cvičení, ale bez měkkých manuálních technik, uvolnění hrudníku a kontaktního dýchání se alespoň ze začátku neobejdeme. Cílem je instruovat pacienta k domácímu cvičení, kde už nebude dohled fyzioterapeuta potřebovat,“ dodala Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Ve stejném roce obsloužila v pražském centru přes 6000 návštěv. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.