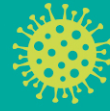


# การฟื้นฟูสภาพ สำหรับลองโควิด



## การฟื้นฟูสภาพ คืออะไร?

การฟื้นฟูสภาพ หมายถึง วิธีการจัดการต่างๆที่ใช้เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตทำกิจวัตรประจำวันอย่างดีที่สุด โดยส่งเสริมให้แต่ละบุคคลฟื้นคืนสภาพกายหรือปรับตัวตามศักยภาพสูงสุด และสามารถใช้ชีวิตทั้งด้านการศึกษา การทำงาน นันทนาการ และบทบาทอื่นที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่า



การฟื้นฟูสภาพที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการกลับคืนสู่ชีวิตปกติ

การฟื้นฟูสภาพสำหรับอาการลองโควิด ต้องออกแบบให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล โดยขึ้นอยู่กับอาการเป้าหมาย และความต้องการของบุคคลนั้น



องค์การอนามัยโลกเสนอแนะว่า การฟื้นฟูสภาพสำหรับอาการลองโควิดควรประกอบด้วย การให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับการกลับไปทำกิจวัตรประจำวันที่เคยทำในช่วงระยะเวลาที่เหมาะสมอย่างปลอดภัย ตามกำลังที่มีภายใต้ข้อจำกัดของอาการ โดยต้องไม่ออกแรงมากเกินไปจนทำให้มีอาการเหนื่อยล้าหรือทำให้อาการแย่ลง

## การฟื้นฟูสภาพสำหรับผู้ฟื้นฟูตัวจากโควิด-19 นั้นแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ตามภาวะต่อไปนี้

- กลุ่มอาการหลังการรักษาในหอผู้ป่วยวิกฤต (ICU)
- อาการอ่อนล้าหลังจากติดเชื้อไวรัส
- การมีอวัยวะเสียหายถาวร
- อาการลองโควิด

ไม่ว่าท่านจะมีอาการแบบใด นักกายภาพบำบัดจะรักษาท่านเป็นรายบุคคล โดยหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการนั้นก่อนเริ่มรักษา

การฟื้นฟูสภาพที่มีประสิทธิภาพ เพื่อเสริมการจัดการกับอาการด้วยตนเองอาจประกอบด้วย

- การทำกิจกรรมทางกายแบบเว้นช่วง (activity pacing)
- การเฝ้าระวังอัตราการเต้นของหัวใจ

นักกายภาพบำบัดจะทำงานร่วมกับบุคคลากรสุขภาพอื่นๆ ในการประเมินและจัดโปรแกรมฟื้นฟูสภาพ ให้ตรงกับความต้องการของท่านมากที่สุด มีการทดสอบหลายชนิดที่ทำให้รู้และเข้าใจสาเหตุของอาการต่างๆ เช่น:



หายใจไม่ทัน



เจ็บหน้าอก



ใจสั่น



อ่อนล้า



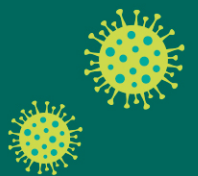
หน้ามืด เป็นลม



วิงเวียนศีรษะ



ภาวะการอึดตัวของออกซิเจนต่ำ



ควรกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายในภาวะลองโควิดด้วยความรอบคอบ เพื่อลดความเสี่ยงและต้องมั่นใจว่าโปรแกรมการออกกำลังกายช่วยฟื้นฟูสภาพ และไม่ทำให้อาการของผู้ป่วยแต่ละคนแย่ลง การฟื้นฟูสภาพควรมุ่งหมายเพื่อป้องกันการขาดออกซิเจนเมื่อออกแรง นักกายภาพบำบัดผู้เชี่ยวชาญทางระบบหายใจจะช่วยท่านได้มาก ในกรณีที่ท่านมีภาวะอาการหายใจเกินและภาวะรูปแบบการหายใจผิดปกติ ไม่ควรฝึกการออกกำลังกายแบบเพิ่มระดับความหนัก หากยังมีภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกแรง



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)