Олійник Поліна Сергіївна

 Голобородько Ірина Володимирівна

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОРУШЕНОЇ**

**РЕСПІРАТОРНОЇ**

**ФУНКЦІЇ ПІСЛЯ COVID-19**

Кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини,

фізичної терапії, ерготерапії

студентки 3 медичного факультету, 4 курс, 20 група

psoliinyk.3m17@knmu.edu.ua

ivholoborodko.3m17@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: ас. Медовець Оксана Ілліріківна

oi.medovets@knmu.edu.ua

**Актуальність:** На сьогоднішній день головним вірусним захворюванням, що вражає всі вікові групи населення, має велику швидкість розповсюдження та провокує чимало ускладнень є COVID-19. Найпоширенішим ускладненням є тяжке запалення легень, що може вражати до 90% легеневої тканини. Таке захворювання не зникає без сліду та залишає після себе такі наслідки, як задуха, поверхневе дихання, напади кашлю та навіть фіброз легень , що сприяє порушенню основної функції легень – функції газообміну та, як наслідок, значно погіршує якість життя. Тому тема фізичної реабілітації порушеної респіраторної функції після COVID-19 набирає все більшої актуальності.

**Мета дослідження:** Визначення засобів фізичної реабілітації при порушенні респіраторної функції після COVID-19.

Фізична реабілітація хворих після перенесення COVID-19 направлена на відновлення повноцінної роботи легенів і дихальної функції, покращення кровообігу та газообміну в легенях, попередження та профілактику виникнення спайкового процесу та пневмофіброзу, укріплення м’язів черевного пресу за допомогою дихальних вправ.

Одним з провідним методом реабілітації респіраторної функції після COVID-19 є дихальна гімнастика. Ця методика сприяє зменшенню перфузійних порушень і зниженню обсягів дихальних порушень , поліпшенню вентиляційної здатності легень за допомогою роботи з дихальною мускулатурою, яка впливає на всі аспекти легеневої вентиляції. При впливі на патерн дихання відбувається зменшення навантаження на альвеоли за рахунок зниження опору і поліпшення вентиляції в бронхах, тому важливо для пацієнтів перебувати в «прон-позиції» для полегшення акту дихання.

Дозування навантаження, вибір та поєднання спеціальних дихальних вправ з загальнорозвиваючими завжди індивідуальні. Тривалість процедури до 15 хвилин, 3-4 рази на день, темп повільний. Для досягнення істотного результату тривалість курсів легеневої реабілітації становить не менше 8 тижнів. Вправи на активацію вдиху слід поєднувати з повним глибоким видихом через нещільно зімкнуті губи, вдих при цьому відбувається через ніс. Час видиху довший за вдих. Для відновлення дихальних м'язів використовуються вправи: на видих з невеликим опором через зімкнуті губи; з подовженим видихом; спрямовані на тренування діафрагми (діафрагмальне дихання).

1. Початкове положення: стоячи або сидячи, руки на рівні плечей зігнуті в ліктях, долоні звернені один до одного, пальці - вгору. Глибокий вдих - повільний круговий рух руками, з'єднуємо лопатки один з одним. Тривалий видих - з'єднуємо долоні на рівні грудей і щосили натискаємо однією долонею на іншу, 4-6 разів.

2. Початкове положення: стоячи або сидячи, руки на рівні плечей зігнуті в ліктях, долоні звернені один до одного, пальці - вгору. Глибокий вдих - піднімаємо руки над головою, повільний видих, заводячи руки за голову, а потім в сторони, 4-6 разів.

3. «Діафрагмальне дихання». Початкове положення: сидячи або стоячи з прямою спиною, злегка нахилившись вперед, права рука на грудях, ліва - на животі. Дихання «животом»; вдих - живіт йде вперед (як ніби наповнюється повітрям), при видиху - живіт втягується всередину (звільняється від повітря). Видих проводиться через зімкнуті губи, 4-6 разів.

**Висновки.** Дана методика сприяє більш швидкому та успішному відновленню легеневих порушень після COVID-19, а також є простою у виконанні, що дає можливість використовувати її як дорослим, так і дітям. Слід зазначити, що короновірусна інфекція вражає не тільки легеневу систему, а й весь організм, тому для максимального відновлення та скорішого повернення в звичайний темп життя після хвороби рекомендується поєднувати дихальну гімнастику з загальнозміцнюючими засобами реабілітації, помірними фізичними навантаженнями, залежно від загального стану організма.