Парамонов Максим Станіславович, Буртакова Авівія

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕННЯ COVID-19

Україна, Харків

Харківський національний медичний університет

Кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини,фізичної терапії,ерготерапії

Науковий керівник: Калюжка Аліна Андріївна

Актуальність. Вже третій рік у світі лютує пандемія COVID-19. Цей вірус сильно вплинув на життя людей і ще не зрозуміло, як скоро люди зможуть зняти з себе захисні маски. Однак, не дивлячись на складність вірусу, вчені та лікарі виробили методики лікування, винайшли вакцину і в подальшому часі з’являться ліки безпосередньо від COVID-19, а не від його симптомів.

Однак, разом з цим, для прискорення відновлення загального стану організму після хвороби ефективним засобом є використання фізичної терапії. Ми знаємо, що вона допомагає у відновленні після травм, хірургічних втручань, інсультів та багатьох інших захворюваннях, але недостатньо досліджувань, які б доводили доцільність використання фізичної терапії у відновлювальному процессі пост-ковідних хворих.

Матеріали та методи. Під час гострого періоду захворювання разом з медикаментозною (противірусні препарати, антибіотики, муколітики) та підтримуючою (комплекси вітамінів та мінералів) терапією призначають фізичні вправи та дихальну гімнастику, яка є одним з найкращих методів реабілітації при пневмоніях та усуненні наслідків гіпоксії.

Ми провели дослідження, яке тривало 3 месяців у студентів-медиків Харківського Національного Медичного Університету.

Вік досліджуваних складав від 18 до 23 років.

Усього досліджуваних було 20 осіб, різної статі, без шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин). Мета дослідження. За допомогою фізичнох. терапії та дихальної гімнастики покращити стан студентів-медиків післе перенесення Covid-19

Методика проведення дослідження. Студентів було поділено на дві групи: до основної групи увійшли дванадцять осіб, які разом з медикаментозною та підтримуючою терапією виконували дихальну гімнастику та фізичні вправи; до контрольної увійшли вісім осіб, які використовували тільки медикаментозне та підтримуюче лікування.

Вправи підбирались для кожного досліджуваного індивідуально, але був ряд правил, якого мали притримуватися усі студенти з основної групи:

- Поступове нарощування інтенсивності вправ;

- Використання підготовчих і заключних вправ перед та після основного комплексу;

- Контроль артеріального тиску, сатурації та ЧСС на початку тренування та в кінці;

- Не починати вправи одразу після їжі та вживати під час тренування достатню кількість води;

- Дотримуватись техніки безпеки, вдягання на тренування зручного одягу та взуття.

У студентів, які не дотримувались цих правил, були такі скарги:нудота, запоморачення, посилення задишки та потовиділення.

Результати дослідження. Реабілітація була ефективно, про що свідчило покращення загального самопочуття та дихання у 8 студентів основної групи (96%) вже протягом першого тяжня. Інші 4 (48%) побачили результат вправ на 2 тижні від початку занять фізичною терапією. При цьому були менш значущими результати студентів контрольної групи, 2 із яких (16%) продовжили скаржитися на безсоння, а 6 (48%) - на зниження витривалості та брак сил під час повсякденних справ.(меньше p>005).

Висновок. Під час лікування і відновлення після COVID-19 використання фізичної терапії є одним з необхідних засобів для швидшого одужання, ліквідації наслідків гіпоксії та покращення загальної якості життя.