7 кроків до відновлення після коронавірусної хвороби (COVID-19)

Методичні рекомендації для пацієнтів

Бойко Д.М.
Бойко О.С.

Методичні рекомендації для пацієнтів розроблені на основі досвіду передових наукових практик. У них репрезентовані базові принципи поетапного відновлення після перенесеної коронавірусної хвороби (COVID-19) різного ступеня тяжкості.

АВТОРИ:

БОЙКО Дмитро Миколайович, д.мед.н., професор, лікар-пульмонолог вищої категорії з багаторічним стажем лікувальної та наукової роботи у сфері респіраторної медицини.

БОЙКО Оксана Сергіївна, лікар-стоматолог вищої категорії, що окрім значного досвіду в стоматології, опікується питаннями проявів в порожнині рота при хворобах органів дихання.

Приклад для цитування:
Бойко Д.М, Бойко О.С. 7 кроків до відновлення після коронавірусної хвороби (COVID-19) (Методичні рекомендації для пацієнтів). Полтава, 2021; 13 ст.

Публікація даних методичних рекомендацій стала можливою завдяки спонсорській підтримці
Pulmo-Dent.com.ua

Бойко Д. М., 2021©
Бойко О. С., 2021©

Якщо Вам ***18 та більше років*** і так сталось, що Ви перехворіли на коронавірусну хворобу (COVID-19), то наступні методичні рекомендації можуть стати у нагоді.

Вони допоможуть якісніше зорганізувати реабілітаційний процес у період після

ПАМ'ЯТАЙТЕ! *Для формування та корегування Вашого особистого плану відновлення здоров'я зверніться до фахівця.*

Крок 1

ОБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА РИЗИКІВ

Виходимо з того, що минуло щонайменше 7 днів після останнього симптому коронавірусної хвороби, виключено підозри щодо міокардиту чи іншої клінічно значущої патології, яка потребує професійної реабілітаційної допомоги

Якщо «Ні»❌, то зверніться до свого лікаря

✅«Так»! Рухаємось далі

[2]

Крок 2

ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Спробуйте пройти 500 метрів по відносно рівній поверхні (асфальтований тротуар, стадіонна доріжка тощо). Оцініть свій стан: чи відчуваєте Ви втому, задишку?

Якщо «Ні» ➡️ ***перша фаза (сторінка 3)***

Якщо «Так» ➡️ ***третя фаза (сторінка 5)***

[2]

Крок 3

ПЕРША ФАЗА

Мета: Підготовка повернення до фізичної активності

Фізична активність:

Відпочинок

Дихальні вправи

Вправи на гнучкість, баланс, легкість ходи

Дозування навантаження:

Оцінка зусилля на рівні 6-8 балів (**додаток 1 на сторінці 8)**

Важлива інформація:

Тривалість фази ≥7 днів*
[2]

***Загальні правила:**

Поверніться на крок назад, якщо відчуваєте, що важко.

Рухайтеся далі лише у разі наявності прогресу.

Розпочинайте нові вправи тільки тоді, коли відчуваєте, що відновилися після попереднього дня, якщо не виникають нові й не повертаються минулі симптоми.

Привчіть себе витрачати декілька хвилин на розігрів та заспокійливі вправи на початку та наприкінці тренування відповідно.

Якщо відчуваєте задишку на поточному рівні фізичної активності, або знову з'явилися симптоми хвороби, включаючи температуру, млявість чи біль у грудях — негайно зверніться за медичною допомогою.

Контролюйте свій настрій. Виникло відчуття тривоги чи пригнічення? Поспілкуйтеся з кимось, або зверніться за порадою до медичного працівника.

Крок 4

ДРУГА ФАЗА

Мета: Вправи низької інтенсивності

Фізична активність:

Ходьба, легка йога, найпростіша побутова активність/робота в саду.

Дозування навантаження:

Поступово збільшуйте навантаження до 10-15 хвилин на день.

Оцінюйте Ваші зусилля на рівні 6-11 балів (**додаток 1 на сторінці 8)**

Важлива інформація:

Тривалість фази ≥7 днів*

Індикатор прогресу: На 7 день здатність ходити близько 30 хвилин за оцінки зусилля на рівні 11 балів (**додаток 1 на сторінці 8)**

УВАГА! Переходимо до наступної фази, якщо Ваш стан відповідає критеріям на рівні індикатора прогресу.

***Загальні правила:**

Поверніться на крок назад, якщо відчуваєте, що важко.

Рухайтеся далі лише у разі наявності прогресу.

Розпочинайте нові вправи тільки тоді, коли відчуваєте, що відновилися після попереднього дня, якщо не виникають нові й не повертаються минулі симптоми.

Привчіть себе витрачати декілька хвилин на розігрів та заспокійливі вправи на початку та наприкінці тренування відповідно.

Якщо відчуваєте задишку на поточному рівні фізичної активності, або знову з'явилися симптоми хвороби, включаючи температуру, млявість чи біль у грудях — негайно зверніться за медичною допомогою.

Контролюйте свій настрій. Виникло відчуття тривоги чи пригнічення? Поспілкуйтеся з кимось, або зверніться за порадою до медичного працівника.

Крок 5

ТРЕТЯ ФАЗА

Мета: Середній рівень фізичного навантаження, вправи на витривалість (аеробні та силові).

Фізична активність:

як приклад, – 2 комплекси вправ тривалістю по 5 хвилин з інтервалом на розслаблення між ними.

Додавайте щодня по 1 комплексу вправ (тривалість 5 хвилин), якщо здатні витримати навантаження, що поступово зростає.

Дозування фізичного навантаження :

Оцінювання зусиль на рівні 12-14 балів **(додаток 1 на сторінці 8)**

Важлива інформація:

Тривалість фази 7 днів*

Індикатор прогресу: На 7 день – здатність витримувати 30-хвилинні навантаження та почуватися повністю відновленим через годину відпочинку після вправ.

УВАГА! Переходимо до наступної фази, якщо Ваш стан відповідає критеріям на рівні індикатора прогресу.

***Загальні правила:**

Поверніться на крок назад, якщо відчуваєте, що важко.

Рухайтеся далі лише у разі наявності прогресу.

Розпочинайте нові вправи тільки тоді, коли відчуваєте, що відновилися після попереднього дня, якщо не виникають нові й не повертаються минулі симптоми.

Привчіть себе витрачати декілька хвилин на розігрів та заспокійливі вправи на початку та наприкінці тренування відповідно.

Якщо відчуваєте задишку на поточному рівні фізичної активності, або знову з'явилися симптоми хвороби, включаючи температуру, млявість чи біль у грудях — негайно зверніться за медичною допомогою.

Контролюйте свій настрій. Виникло відчуття тривоги чи пригнічення? Поспілкуйтеся з кимось, або зверніться за порадою до медичного працівника.

Крок 6

ЧЕТВЕРТА ФАЗА

Мета: Вправи середньої інтенсивності з силовими навантаженнями та додатковим ускладненням на покращення координації та функціональних навичок.

Фізична активність:

на 2 комплекси тривалістю 5 хвилин один інтервал на розслаблення (2:1)

Додавайте щодня по 1 комплексу вправ (тривалість 5 хвилин), якщо здатні витримати навантаження, що поступово зростає.

Дозування навантаження:

Оцінювання зусилля на рівні 12-14 балів **(додаток 1 на сторінці 8)**

Важлива інформація:

Тривалість 7 днів*

Індикатор прогресу: На 7 день – здатність витримувати 30-хвилинні навантаження з прийнятним рівнем відчуття втоми.

УВАГА! Переходимо до наступної фази, якщо Ваш стан відповідає критеріям на рівні індикатора прогресу.

***Загальні правила:**

Поверніться на крок назад, якщо відчуваєте, що важко.

Рухайтеся далі лише у разі наявності прогресу.

Розпочинайте нові вправи тільки тоді, коли відчуваєте, що відновилися після попереднього дня, якщо не виникають нові й не повертаються минулі симптоми.

Привчіть себе витрачати декілька хвилин на розігрів та заспокійливі вправи на початку та наприкінці тренування відповідно.

Якщо відчуваєте задишку на поточному рівні фізичної активності, або знову з'явилися симптоми хвороби, включаючи температуру, млявість чи біль у грудях — негайно зверніться за медичною допомогою.

Контролюйте свій настрій. Виникло відчуття тривоги чи пригнічення? Поспілкуйтеся з кимось, або зверніться за порадою до медичного працівника.

Крок 7

П’ЯТА ФАЗА

Мета: Базова фізична активність **(додаток 3 на сторінци 10)**

Фізична активність:

повернутись до виконання стандартних фізичних навантажень.

Дозування навантаження:

Оцінка зусилля на рівні >15 **(додаток 1 на сторінці 8)** балів за адекватної толерантності*

***Загальні правила:**

Поверніться на крок назад, якщо відчуваєте, що важко.

Рухайтеся далі лише у разі наявності прогресу.

Розпочинайте нові вправи тільки тоді, коли відчуваєте, що відновилися після попереднього дня, якщо не виникають нові й не повертаються минулі симптоми.

Привчіть себе витрачати декілька хвилин на розігрів та заспокійливі вправи на початку та наприкінці тренування відповідно.

Якщо відчуваєте задишку на поточному рівні фізичної активності, або знову з’явилися симптоми хвороби, включаючи температуру, млявість чи біль у грудях — негайно зверніться за медичною допомогою.

Контролюйте свій настрій. Виникло відчуття тривоги чи пригнічення? Поспілкуйтеся з кимось, або зверніться за порадою до медичного працівника.

Додаток 1.

ОЦІНЮВАННЯ ЗУСИЛЬ ЗА ШКАЛОЮ BORG [2]

Як би Ви описали Ваше зусилля	Бали за шкалою Borg	Приклади фізичних вправ для осіб молодше 65 років
Нічого не турбує	6	Читання книжок, перегляд телевізійних передач
Дуже, дуже легко	7-8	Одягання та взування
Дуже легко	9-10	Домашня робота, що не вимагає значних зусиль (витирання пилу, складання одягу тощо)
Досить легко	11-12	Ходіння, наприклад, по продуктовому магазину, або інший вид навантажень, що потребує незначних зусиль без збільшення частоти дихання.
Дещо важко	13-14	Швидка хода або інші дії, що потребують помірних зусиль та асоціюються зі зростанням частоти серцевих скорочень або дихання, але не викликають задишки.
Важко	15-16	Їзда на велосипеді, плавання чи інша активність, що потребує значних зусиль і спонукає серце битись частіше і значно пришвидшує дихання.
Дуже важко	17-18	Найвищий рівень активності, який Ви можете витримати
Дуже, дуже важко	19-20	Завершальне зусилля на фініші або інший сплеск активності, який Ви не зможете підтримувати довгий час

Додаток 2.

ПРИКЛАДИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ЗНАЧЕННЯХ МЕТАБОЛІЧНОГО ЕКВІВАЛЕНТУ (МЕТ) [3]

Легка інтенсивність (1,6-2,9 МЕТ)	**Середня інтенсивність (3-5,9 МЕТ)**	**Висока інтенсивність (≥6 МЕТ)**
Ходьба ***** навколо будинку, по магазину чи офісу = 2,0	Ходьба * 5 км/год = 3,0 6 км/год = 5,0	Ходьба, біг підтюпцем, біг * 7 км/год = 6.3 з вагою речей менше 5 кг = 7.0 з вагою речей 5-19 кг = 7.5-9.0 біг підтюпцем 8 км/год = 8.0 біг підтюпцем 9,7 км/год = 10.0 біг підтюпцем 8 км/год = 8.0 біг 11 км/год = 11.5
Побутова та професійна діяльність легка робота у положенні стоячи (застилання ліжка, миття посуду, прасування білизни, приготування їжі) = 2,0-2,5	Побутова та професійна діяльність прибирання у гаражі, миття вікон, машини = 3,0 чищення килимів та миття підлоги = 3,0-3,5 теслярська робота = 3,6 заготівля дров = 5,5 Косіння газону - ходити за газонокосаркою = 5,5	Побутова та професійна діяльність робота на землі (фермерство), ручне видобування вугілля = 7.0 робота у ливарному цеху = 7.5 перенесенн важкого вантажу = 8.0 копання ровів = 8.5
Активний відпочинок та спорт біл'ярд = 2,5 веслування на човні = 2,5 дартс = 2,5 крокет = 2,5 риболовля сидячи = 2,5 гра на більшості музичних інструментів = 2,0-2,5	Активний відпочинок та спорт бадмінтон = 4,5 танці (бальні, повільно) = 3,0 танці (бальні, швидко) = 4,5 риболовля з берега з необхідністю ходити = 4,0 Гольф - ходьба, тягання ключок = 4,3 Плавання на вітрильному човні, віндсерфінг = 3,0 Настільний теніс = 4,0 Гра в теніс (парний розряд) = 5,0 Волейбол - любительський = 3,0–4,0	Активний відпочинок та спорт їзда на велосипеді по пласкій поверхні - легке зусилля (16-19 км/год) = 6.0 гра в баскетбол = 8.0 їзда на велосипеді по пласкій поверхні - середнє зусилля (19-22 км/год) = 8.0 швидко (22-25 км/год) = 10.0 Лижні перегони - повільно (4 км/год) = 7,0; швидко (8,0–12 км/год) = 9,0 Футбол - любительський = 7,0; змагання = 10,0 Плавання (середньої та виської інтенсивності) = 8-11 Теніс (одиночний розряд) = 8,0 Волейбол - змагання в залі чи на пляжі = 8,0

***** По твердій та пласкій поверхні

Додаток 3.

БАЗОВА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ

(РЕКОМЕНДАЦІЇ ВСЕСВІТНЬОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я (ВООЗ)) [4]

Рекомендований рівень фізичної активності для осіб 5-17 років

Для дітей і молодих людей цієї вікової групи фізична активність охоплює гру, ігрові види спорту, спорт, подорожі, відпочинок, фізичне виховання або планові заняття в рамках сім'ї, школи і громадської діяльності.

Для поліпшення кардіореспіраторної і м'язової тренованості, здоров'я кісток, серцево-судинних і метаболічних біомаркерів здоров'я та зниження симптомів тривоги і депресії, рекомендується наступне:

1. Для дітей і молодих людей у віці 5-17 років щоденне навантаження має становити принаймні 60 хвилин аеробної фізичної активності середньої чи високої інтенсивності.
2. Щоденна фізична активність понад 60 хвилин забезпечить додаткові переваги для здоров'я.
3. Більша частина щоденної фізичної активності повинна бути аеробного характеру. Рухова активність також має включати вправи для зміцнення м'язів та кісток (≥ 3 раз на тиждень).

Рекомендований рівень фізичної активності для осіб 18-64 років

Для дорослих цієї вікової групи, фізична активність охоплює рекреаційну або розважальну фізичну активність, подорожі (наприклад, пішки або на велосипеді), професійну діяльність (тобто роботу), домашні справи, ігри, спортивні ігри або планові заняття в рамках щоденних сімейних та громадських заходів. Для поліпшення роботи кардіореспіраторної системи та м’язів, здоров'я кісток і зниження ризику неспецифічних захворювань і депресії рекомендується наступне:

1. Дорослі віком 18-64 років повинні витримувати 150-300 хвилин аеробних фізичних навантажень середньої інтенсивності впродовж тижня, або ж принаймні 75-150 хвилин аеробних вправ високої інтенсивності протягом тижня, або – еквівалентну комбінацію середньої та високої інтенсивності.
2. Аеробні навантаження мають бути тривалістю ≥10 хвилин.
3. Для додаткового ефекту дорослі повинні збільшувати тривалість аеробних вправ до 300 хвилин на тиждень (середньої інтенсивності), або до 150 хвилин високої інтенсивності, чи еквівалентне поєднання діяльності середньої та високої інтенсивності.
4. Силова активність має здійснюватися за участі основних груп м'язів ≥ 2 днів на тиждень.

Рекомендований рівень фізичної активності для осіб 65 років і більше

Для дорослих цієї вікової групи, фізична активність охоплює рекреаційний або розважальний компоненти, подорожі (наприклад, ходьба або їзда на велосипеді), професійну діяльності (якщо людина продовжує займатися роботою), домашні справи, спортивні ігри або планові вправи, в контексті щоденних, сімейних і громадських заходів. Для поліпшення кардіореспіраторного і м'язового тонусу, здоров'я кісток і функціональних кондицій, а також для зниження ризику неспецифічних захворювань, депресії і когнітивних порушень, рекомендується наступне:

1. Дорослі віком 65 років і старше повинні мати не менше 150-300 хвилин аеробних навантажень середньої інтенсивності протягом тижня, або ж принаймні 75-150 хвилин високої інтенсивності протягом тижня, чи еквівалент поєднання рухової діяльності середньої та високої інтенсивності.
2. Тривалість аеробних вправ повинна бути не менше 10 хвилин.
3. Для отримання додаткових медичних переваг дорослі віком від 65 років і старші повинні збільшити час занять аеробними вправами середньої інтенсивності до 300 хвилин на

тиждень, або мати не менше 150 хвилин інтенсивних вправ в аеробному режимі енергообміну протягом тижня.

4. Дорослі цієї вікової групи з низькою рухливістю повинні виконувати вправи для поліпшення балансу і запобігання падінь протягом 3 або більше днів на тиждень.

5. Силова діяльність повинна здійснюватися за участі основних груп м’язів ≥ 2 днів на тиждень.

6. В рамках тижневої фізичної активності варто виконувати різноманітні багатокомпонентні фізичні навантаження, що поліпшують функціональний баланс, а також силові тренування з помірною або більшою інтенсивністю навантаження, 3 або більше днів на тиждень, для підвищення функціональної спроможності та запобігання падінням.

7. Коли дорослі цієї вікової групи не можуть витримувати рекомендований обсяг фізичної активності через стан здоров'я, вони повинні бути настільки активними, наскільки їм дозволяє їхній стан здоров’я.

ЗМІСТ

Крок 1 Оцінити ризики 1
Крок 2 Визначити фізичні можливості 2
Крок 3 Перша фаза 3
Крок 4 Друга фаза 4
Крок 5 Третя фаза 5
Крок 6 Четверта фаза 6
Крок 7 П'ята фаза 7
Додаток 1 8
Додаток 2 9
Додаток 3 10

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Salman D, Vishnubala D, Le Feuvre P, Beaney T, Korgaonkar J, Majeed A et al. Returning to physical activity after covid-19 BMJ 2021; 372 :m4721 doi:10.1136/bmj.m4721
2. Borg G.A. Psychophysical bases of perceived exertion. Medicine and Science in Sports and Exercise. 1982; 14:377-381.
3. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription/Gary Liguori, American College of Sports Medicine - 11th ed.; Lippincott Williams & Wilkins, 2021:548 p.
4. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

БОЙКО Дмитро Миколайович
БОЙКО Оксана Сергіївна

7 кроків до відновлення після коронавірусної хвороби (COVID-19)

Методичні рекомендації для пацієнтів

Підписано до друку 25.05.2021.
Каталог формат А5 (148×210).
Папір офсет. Друк офсет, арк 16.
ПП Пасинога О.М.
36003 м. Полтава,
вул. Гребінки, 27 кв. 14
Свідоцтво про державну
реєстрацію ВОО №794917
від 06.09.2005
тел. 050 607-59-17
E-mail: info@reklama.pl.ua