

УДК 796/799

А. А. Киселева - студент 2 курса юридического факультета
Астраханского государственного технического университета

И.А. Лакейкина – старший преподаватель кафедры
физического воспитания Астраханского государственного
технического университета

РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ COVID-19 СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация:** в настоящее время мало достоверной информации по реабилитации пациентов с COVID-19, поскольку заболевание является новым. Учитывая особенности патогенеза заболевания, использование общепринятых методов реабилитации после COVID-19 может оказаться небезопасным или неэффективным. Поэтому актуально рассмотреть программу физической реабилитации для лиц, перенесших COVID-19.*

***Ключевые слова:** COVID-19, реабилитация, физическая культура.*

A. A. Kiseleva – 2en year student of the Law Faculty of
Astrakhan State Technical University

I. A. Lakeikina - Senior Lecturer, Department of Physical
Education, Astrakhan State Technical University

REHABILITATION OF STUDENTS AFTER COVID-19 DISEASE BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

***Abstract:** currently, there is little reliable information on the rehabilitation of patients with COVID-19, since the disease is new. Taking into account the peculiarities of the pathogenesis of the disease, the use of generally accepted methods of rehabilitation after COVID-19 may be unsafe or ineffective. Therefore, it is important to consider a physical rehabilitation program for people who have undergone COVID-19.*

***Keywords:** COVID-19, rehabilitation, physical education.*

Реабилитационные мероприятия для пациентов с коронавирусной пневмонией или респираторная реабилитация должна проводиться командой специалистов по медицинской реабилитации, в состав которой входят лечащие врачи, физиотерапевты, инструкторы по физиотерапии, медсестры отделений и другие специалисты, прошедшие подготовку по специальным программам дополнительного профессионального образования. Цель - восстановить внешнее дыхание, транспортировку и использование кислорода тканей, органов и систем, восстановить стрессоустойчивость, психологическую и эмоциональную стабильность, повседневную деятельность и участие.

Наиболее перспективным периодом для респираторной реабилитации являются первые два месяца после острой фазы коронавирусной инфекции — это период окна лечения. Пациенты с COVID-19 должны быть проверены для составления индивидуального плана медицинской реабилитации, также следует оценить безопасность запланированных реабилитационных мероприятий.

Основными направлениями реабилитации пациентов с COVID-19 являются:

- Восстановление дыхательной функции;
- Реабилитация мышечной дисфункции;
- Реабилитация нервных, психологических и когнитивных функций;
- Восстановление питания;
- Реабилитация сопутствующих заболеваний;
- Медикаментозная реабилитация (профилактика прогрессирующего тромбоза и тромбоэмболии, а также ускорение восстановления легочных уплотнений).

Физическая реабилитация дыхательной функции проводится с использованием метода легочной реабилитации:

- Тренировка вдоха: дыхательные упражнения;
- Принудительный выдох и принудительный выдох;

- Способ активного циркуляторного дыхания;
- Постуральный дренаж.

Учитывая, что вирусная пневмония является острым процессом, не всегда необходимо возобновлять физическую активность, поскольку не всегда происходит повреждение скелетной мускулатуры. во время заболевания. Однако при тяжелой пневмонии или длительной госпитализации (более 10 дней) из-за быстрой потери скелетной мускулатуры становится необходимым восстановить силу скелетной мускулатуры.

Для тренировки мышечной дисфункции можно использовать гантели, гири, степперы, велосипедные динамометры и беговые дорожки. На занятиях необходимо обращать внимание на характер дыхания. Все упражнения выполняются медленно с длительным вдохом и выдохом с сопротивлением.

Основные методы реабилитации мышечной дисфункции включают:

1. Физические упражнения;
2. Тренировка вдоха с помощью тренажера;
3. Вибрационно-ударная терапия;
4. Электромиостимуляция.

Подводя итог, могу сказать, что в моей работе предложена программа реабилитации лиц, перенесших новую коронавирусную инфекцию (COVID-19) посредством теоретического обоснования метода дыхательной гимнастики по К.П. Бутейко.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19) Версия 2 (31.07.2020) МЗ РФ
2. Баймаканова Г.Е., Белевский А.С., Брумберг А.А., Вараева Ю.Н. и др. «Методические рекомендации по реабилитации COVID-19».
3. Дыхательные практики Бутейко. Действенные упражнения для лечения пневмонии и других заболеваний лёгких/К.П. Бутейко- Москва: Издательство АСТ, 2020. – (Авторские методики: психология и здоровье).

REFERENCES

1. TEMPORARY GUIDELINES MEDICAL REHABILITATION FOR NEW CORONAVIRUS INFECTION (COVID-19) Version 2 (31.07.2020) OF THE Ministry OF HEALTH OF THE RUSSIAN FEDERATION
2. Baymakanova G.E., Belevsky A.S., Brumberg A.A., Varaeva Yu.N. et al. "Methodological recommendations for the rehabilitation of COVID-19".
3. Buteyko's breathing practices. Effective exercises for the treatment of pneumonia and other lung diseases/ K.P. Buteyko- Moscow: AST Publishing House, 2020– - (Author's methods: psychology and health).