

## فهرست

پیشگفتار.....	۷
مقدمه.....	۹
توانبخشی چیست؟.....	۱۰
اصول کلی توانبخشی بعد از ابتلا به بیماری کووید ۱۹.....	۱۱
توانبخشی ریوی.....	۱۳
توانبخشی عضلانی اسکلتی.....	۲۲
توانبخشی بلع.....	۴۸
توانبخشی بویایی.....	۴۹
توانبخشی روان.....	۵۰
تغذیه سالم.....	۵۲
برنامه هفتگی.....	۵۲
واژه یاب.....	۵۷

## پیشگفتار

### به نام خداوند جان و خرد

بیماری کووید ۱۹ به دنبال ابتلا به کروناویروس ۲ در ماه دسامبر ۲۰۱۹ در کشور چین شناسایی شد. به دلیل شیوع گسترده این بیماری در اکثر کشورها، سازمان جهانی بهداشت در تاریخ ۱۱ مارس ۲۰۲۰ این بیماری را به عنوان پاندمی (همه گیری جهانی) معرفی نمود.

تاکنون حدود ۴۴۰ میلیون موارد قطعی ابتلا به این بیماری در سراسر دنیا شناسایی شده است که متأسفانه حدود ۶ میلیون نفر از آنها جان خود را از دست داده‌اند. تاکنون تعداد افراد مبتلا به بیماری کووید ۱۹ در کشور ما نیز به بیش از هفت میلیون نفر رسیده است که بیش از ۱۳۶ هزار نفر از آنها منجر به فوت شده است.

بیماری کووید ۱۹ علاوه بر درگیری سیستم ریوی، قادر است سایر سیستم‌های بدن مانند سیستم گوارشی، سیستم مغز و اعصاب، سیستم عضلانی اسکلتی و ... را نیز درگیر نماید. بنابراین توجه و دقت کافی به علائم و نشانه‌های بیماران در سیر بیماری لازم و ضروری است.

علاوه بر اقدامات پیشگیری کننده جهت کاهش بروز بیماری، رویکردهای درمانی جامعی برای کنترل این بیماری در نظر گرفته شده است.



اقدامات توانبخشی پس از ابتلا به کووید ۱۹، جزئی از روند درمانی مبتلایان به این بیماری می‌باشد که با توجه به احتمال بروز عوارض ریوی، عضلانی و اسکلتی و ...، از اهمیت به‌سزایی برخوردار می‌باشد.

در این مجموعه اقدامات توانبخشی پس از ابتلا به کووید ۱۹ به صورت مطالبی گویا و با زبانی ساده فراهم آمده است که هدف از گردآوری آن ارتقاء سطح سلامت و کیفیت زندگی بیماران می‌باشد. شایسته است از تمام عزیزانی که در تهیه این مجموعه همراه ما بودند، همچنین از شرکت سپهران نمایندگی انحصاری کمپانی Powerbreathe تولیدکننده ادوات تمرینات تنفسی (IMT) تشکر و قدردانی به عمل آوریم.

### دکتر معصومه ذوقعلی

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

زمستان ۱۴۰۰

کرونا ویروس سندرم حاد تنفسی ۲، یک RNA ویروس تک رشته‌ای از خانواده کرونا ویروس و عامل بیماری کووید ۱۹ است. این بیماری اساساً از طریق قطرات ریز تنفسی افراد مبتلا، به هنگام سرفه، عطسه و حتی صحبت کردن، به سایر افراد سرایت می‌کند. با رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی ابلاغ شده از طرف سازمان جهانی بهداشت مانند استفاده از ماسک، شستن صحیح دست‌ها و حفظ فاصله اجتماعی، می‌توان از انتشار این ویروس جلوگیری نمود.

علائم معمول این بیماری تب، سرفه، تنگی نفس، گلودرد، کاهش بویایی و چشایی، سردرد و درد عضلانی است. از جمله علائم و نشانه‌های کمتر شایع این بیماری می‌توان به درگیری سیستم گوارشی مانند استفراغ و اسهال و یا درگیری سیستم مغز و اعصاب مانند سرگیجه و تشنج اشاره نمود. با این حال اکثریت موارد این بیماری باعث علائم خفیف می‌شود ولی در بعضی از موارد به سمت درگیری‌های شدید ریوی و نارسایی چند اندامی پیشرفت می‌کند.

بنابراین بیماری کووید ۱۹، مشکلات و محدودیت‌های جسمی و روحی متعددی را می‌تواند برای بیمار به همراه آورد.



این مشکلات در بیمارانی که سابقه بستری در بیمارستان و به خصوص بستری در بخش‌های مراقبت ویژه داشته‌اند به مراتب بیشتر می‌باشد.

تنگی نفس حین استراحت و فعالیت فیزیکی، احساس ضعف و خستگی مفرط، دردهای عضلانی و اسکلتی، کاهش توانایی ورزش، افزایش میزان استرس و اضطراب و در نهایت افت کیفیت زندگی از جمله این عوارض می‌باشد.

یک برنامه توانبخشی مناسب می‌تواند منجر به کاهش علائم و عوارض ناشی از بیماری شده و سطح سلامت و کیفیت زندگی شما را ارتقا بخشد.

## توانبخشی چیست؟

توانبخشی حوزه علمی بسیار وسیعی در مجموعه خدمات بهداشتی و درمانی محسوب می‌گردد. روند باز یابی توانایی‌ها در فرایند برنامه‌های توانبخشی تدریجی است و به افراد کمک می‌کند تا پس از ابتلا به مشکلاتی نظیر سکته مغزی، ضایعات نخاعی، جراحی‌های ارتوپدی، سکته قلبی، بیماری‌های مزمن ریوی، جراحی‌های قلب، موارد پیوند اعضا و ...، تا حد امکان بر مشکل خود غلبه نموده و استقلال عملکردی قبلی را بازیابند.

توانبخشی پس از ابتلا به کووید ۱۹، یک برنامه مدون و جامع است که به شما کمک می‌کند تا شرایط قلبی - ریوی، فیزیکی و روحی بهتری را در زندگی تجربه کنید.

در این برنامه جامع، نگاهی همه جانبه به مشکلات جسمی و روحی فرد صورت می‌گیرد و مطابق با نیازهای هر فرد باید تدوین شود.



این برنامه توسط یک تیم که اعضای آن شامل متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، فوق تخصص ریه، متخصص داخلی، متخصص پزشکی ورزشی، روانپزشک، پرستار توانبخشی، فیزیوتراپیست، کاردرمانگر، کارشناس تغذیه و روانشناس هستند، تهیه و تنظیم می‌شود. تلاش تیم توانبخشی و سایر همکاران این حیطة بر این است تا بیماران هرچه سریع‌تر به سطح ایده‌آل از نظر سلامت فکری و جسمی بازگردند.

### اصول کلی توانبخشی بعد از ابتلا به بیماری کووید ۱۹

توانبخشی در بیماران مبتلا به کووید ۱۹، از ابتدای ابتلا به بیماری در فاز بستری در بیمارستان و یا درمان سرپایی در منزل آغاز می‌گردد. برنامه توانبخشی شما بر اساس ارزیابی اولیه، توسط متخصص طب فیزیکی و توانبخشی و نیز سایر اعضای تیم تدوین می‌گردد. این ارزیابی شامل بررسی علائم و نشانه‌های بیماری فعلی، محدودیت‌های جسمی و عملکردی قبلی بیمار است که می‌تواند در برنامه توانبخشی موثر باشد.

بنابراین این برنامه مختص شما می‌باشد و با توجه به شرایط بالینی شما تنظیم می‌گردد.

ورزش و فعالیت فیزیکی در کنار تکنیک‌ها و تمرین‌های تنفسی که در این برنامه به شما آموزش داده می‌شود، در روند بهبودی شما پس از بیماری کووید ۱۹ نقش به‌سزایی دارد و می‌تواند علی‌رغم بهبود تناسب اندام، تعادل و هماهنگی، منجر به افزایش قدرت عضلات تنفسی و اندام‌ها و کاهش تنگی نفس، اضطراب و استرس گردد.



## مشارکت در درمان

اعضای تیم توانبخشی، در رسیدن شما به وضعیت ایده‌آل تلاش می‌کنند، اما موفقیت در درمان به تلاش شما بستگی دارد. شما در دوره‌ی درمان، تکنیک‌های تنفسی را برای بهبود کارایی ریه‌های خود فرا می‌گیرید. تمرین‌های قدرتی و استقامتی و همچنین روش‌هایی برای کنترل اضطراب و استرس، ذخیره‌ی انرژی و جلوگیری از ایجاد خستگی را می‌آموزید؛ که انتظار می‌رود بتوانید از این راهکارها به درستی بهره ببرید.

## موارد منع انجام توانبخشی فعال در بیماران مبتلا به کووید ۱۹

- تب بالای ۳۸ درجه
- شروع علائم کمتر از ۷ روز گذشته
- شروع تنگی نفس در کمتر از ۳ روز گذشته
- پیشرفت تغییرات درگیری ریوی بیش از ۵۰ درصد در گرافی یا سی تی اسکن ریه
- سطح اکسیژن اندازه‌گیری شده با پالس اکسیمتری کمتر از ۹۰ درصد در هوای اتاق و یا با وجود تجویز اکسیژن
- فشار خون زیر ۹۰/۶۰ یا بالاتر از ۱۸۰/۹۰ میلی‌متر جیوه
- تعداد تنفس ۴۰ بار در دقیقه و یا بیشتر و یا شرایط زجر تنفسی با نمره مقیاس Borg بیشتر از ۳ (از ۱۰ نمره)
- تعداد ضربان قلب کمتر از ۴۰ و یا بیشتر از ۱۲۰ بار در دقیقه
- آریتمی یا ایسکمی جدید قلبی
- تغییرات سطح هوشیاری
- تشخیص سایر متخصصین مبنی بر مناسب نبودن انجام فعالیت برای بیمار