

# 재활 및 만성 코로나



## 재활이란 무엇입니까?

재활은 일상 활동에서 기능을 최적화하고, 개인의 회복 또는 개선을 지원하고, 잠재력을 최대한 달성하여, 교육, 일, 레크리에이션 및 의미있는 역할에 참여할 수 있도록 지원하는 일련의 중재로 정의됩니다.



안전하고 효과적인 재활은 회복의 기본입니다.

만성 코로나에 대한 재활은 개인의 증상, 목표 및 선호도에 맞게 조정되어야 합니다.



세계 보건기구(WHO)는 만성 코로나 재활 시 현재 증상에서 에너지 수준을 안전하게 관리할 수 있는 적절한 속도로 환자가 일상 활동을 재개하도록 교육하는 것이 포함되어야 하며, 운동은 피로하거나 증상이 악화되지 않는 범위에서 실시해야 한다고 권고합니다.

코로나-19에서 회복 중인 개인을 위한 재활은 사람마다 다릅니다. 다음은 귀하의 경험을 가장 잘 설명하는 용어들입니다.

- 집중 치료 후 증후군
- 바이러스 후 피로
- 영구적인 장기 손상
- 만성 코로나



여러분이 경험하는 증상에 관계없이 물리치료사는 개개인에 맞춰 치료를 시작하기 전에 본적인 원인을 파악할 것입니다.

증상의 자가 관리를 지원하기 위한 효과적인 재활 치료에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 활동 페이싱
- 심박수 모니터링

물리 치료사는 여러분의 필요를 가장 잘 충족시키기 위해 평가 및 재활 프로그램의 일환으로 다른 건강 전문가와 협력 할 것입니다. 다음과 같은 증상의 원인을 이해하고 찾기 위해 다양한 검사를 수행 할 수 있습니다.



숨가쁨



실신 느낌 또는 실신



가슴 통증



현기증



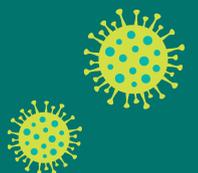
심계항진



낮은 산소 포화도



피로



만성 코로나의 운동 처방은 위험을 최소화하고 회복을 위한 운동을 실시하며 개인의 증상을 악화시키지 않도록 주의하여 접근해야 합니다.

재활은 운동 시 산소 불포화를 방지하는 것을 목표로 해야 합니다. 과호흡 및 호흡 패턴 장애의 징후가 있는 경우 호흡기 전문 물리치료사가 도움을 줄 수 있습니다. 특히 운동 후 증상 악화가 있는 경우에는 점진적 운동 요법을 적용해서는 안 됩니다.



World Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)