

Φυσικοθεραπεία

Νέο κεφάλαιο Οι χρόνιες περιπτώσεις κορονοϊού

Του **Πέτρου Λυμπερίδη**



Ο Πέτρος Λυμπερίδης είναι πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, μέλος της Ολομέλειας του Κεντρικού Συμβουλίου Υγείας

Η πρωτόγνωρη πανδημία που εκδηλώθηκε στις αρχές του 2020 λόγω της λοίμωξης Covid-19 ανέδειξε τη μεγάλη σημασία της φυσικοθεραπείας σε όλο το φάσμα της νοσηλείας, αλλά και μετά την έξοδο από το νοσοκομείο.

Αξίζει να αναφερθεί ότι είναι βασική φυσιοθεραπευτική προτεραιότητα η αναπνευστική οδός να διατηρείται «καθαρή» και ανεμπόδιστη από τα πτύελα ώστε να επιτρέπει επαρκή οξυγόνωση στους πνεύμονες. Αυτή η προστασία είναι το κλειδί για την αποτροπή της επιδείνωσης της κατάστασης της αναπνευστικής λειτουργίας και της ανάγκης διασωλήνωσης.

Επίσης στο στάδιο της νοσηλείας πρέπει να αποτραπούν οι δυσκαμψίες στις αρθρώσεις, να καταπολεμηθεί η μυϊκή αδυναμία και απαιτούνται ασκήσεις διατάσεων και ενδυνάμωσης για να μην καθυστερήσει η ανάρρωση των ασθενών μετά την έξοδο από το νοσοκομείο.

Πολύ συχνά όμως παρατηρείται μια μακροπρόθεσμη συνέπεια στην υγεία των ασθενών που νόσησαν, που αναφέρεται ως σύνδρομο long Covid.

Ως σύνδρομο long Covid ορίζονται τα μακροχρόνια συμπτώματα της λοίμωξης Covid-19, τα οποία «επιμένουν» ακόμη και για μήνες μετά την ανάρρωση από την οξεία φάση της. Τέτοια συμπτώματα είναι η κόπωση, η δύσπνοια, ο πόνος στο στήθος και οι γνωστικές διαταραχές.

Μια πρόσφατη μελέτη στην Αγγλία (React-2) με επικεφαλής το Imperial College London εκτιμά ότι περισσότεροι από 2 εκατ. ενήλικες στην Αγγλία είχαν τουλάχιστον ένα σύμπτωμα Covid-19 που διήρκεσε περισσότερο από δώδεκα εβδομάδες και λίγο κάτω από 1 εκατ. ενήλικες υπέφεραν από τρία ή περισσότερα επίμονα συμπτώματα. Οι γυναίκες είχαν 51% περισσό-

τερες πιθανότητες από τους άντρες να αναπτύξουν long Covid, ενώ με κάθε δεκαετία ηλικίας αυξάνεται ο κίνδυνος για long Covid κατά 3,5%.

Η μελέτη αποτελεί ένα ανησυχητικό στοιχείο για τις μακροπρόθεσμες συνέπειες στην υγεία των πολιτών που νόσησαν από Covid-19, γι' αυτό το εθνικό σύστημα υγείας της Αγγλίας (NHS) δέσμευσε 100 εκατ. λίρες για να βελτιώσει τη διάγνωση και τη θεραπεία του long Covid.

Στην Ελλάδα δεν υπάρχει μέχρι στιγμής ανάλογη μελέτη που να αποτυπώνει την κατάσταση στη χώρα μας, όμως είναι βέβαιο ότι ανάλογα με τον πληθυσμό της έχει και αντίστοιχους αριθμούς ασθενών.

Στους συγκεκριμένους ασθενείς που εμφανίζουν κόπωση, έντονη μυϊκή αδυναμία, εμμένουσα δύσπνοια και διαταραχές ισορροπίας τα συμπτώματα όπως αναφέραμε μπορεί να διαρκέσουν για μήνες, είναι απαραίτητη η αναπνευστική και η μυοσκελετική φυσικοθεραπεία έτσι ώστε οι ασθενείς να μπορέσουν όσο το δυνατόν συντομότερα να αναρρώσουν από τις προαναφερθείσες επιπλοκές της νοσηλείας.

Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης επιτυγχάνεται με προσαρμοσμένα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης μικρής διάρκειας που στοχεύουν στην αύξηση της μυϊκής δύναμης, τη βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού, τη μείωση του άγχους και τη βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας.

Οι ασκήσεις αυτές πρέπει να πραγματοποιούνται με την επίβλεψη του φυσικοθεραπευτή και σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό, γιατί πρέπει πάντα να υπάρχει ένας επαγγελματίας υγείας που θα μπορεί να αξιολογήσει την κατάσταση της υγείας κατά τη θεραπευτική άσκηση αλλά και την καταλληλότητα του επιπέδου άσκησης. Για παράδειγμα αν ο ασθενής μπορεί να πει μια πρόταση χωρίς καμία παύση, τότε έχει δυνατότητα να αυξή-



Οι ανάγκες των ασθενών μετά τη νοσηλεία από λοίμωξη Covid-19 και οι μακροπρόθεσμες συνέπειες που παρατηρούνται λόγω της λοίμωξης (long Covid)

σει το επίπεδο δυσκολίας ή να το ελαττώσει αν δεν μπορεί να πει μια πρόταση χωρίς λαχάνιασμα ή παύσεις κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Επειδή πρέπει και στη χώρα μας το πρόβλημα να αντιμετωπιστεί σε όλο το φάσμα του, απαιτούνται παρεμβάσεις τόσο κατά τη νοσηλεία για την πρόληψη των επιπλοκών όσο και μετά την έξοδο από το νοσοκομείο, οι οποίες πρέπει να είναι οργανωμένες και στοχευμένες:

- Πλήρης στελέχωση των νοσηλευτικών ιδρυμάτων με φυσικοθεραπευτές (για τις ΜΕΘ και τα υπόλοιπα τμήματα), για την ουσιαστική κάλυψη των νοσηλευμένων ασθενών.
- Άμεση προώθηση της δημιουργίας διατομεακών ανεξάρτητων τμημάτων φυσικοθεραπείας στους οργανισμούς των νοσοκομείων, που θα μπορούν σε συνεργασία με τις αντίστοιχες ιατρικές και άλλες υγειονομικές ειδικότητες να οργανώνουν προγράμματα για την αποκατάσταση ασθενών με συμπτώματα long Covid.
- Άμεση λειτουργία των δημόσιων κέντρων αποκατάστασης (ΚΕΦΙΑΠ) με σχεδιασμό και λειτουργία προγραμμάτων αποκατάστασης για περιστατικά long Covid.
- Χρήση τηλεθεραπείας (τηλεφυσικοθεραπεία) σε απομακρυσμένες περιοχές που δεν είναι εφικτή η πρόσβαση σε κοντινές δομές υγείας (νησιά, απομακρυσμένοι οικισμοί, αδυναμία μετακινήσεων κ.λπ.), για την οποία απαιτείται κατάλληλη διαμόρφωση του χώρου, με παρουσία βοηθού ή φροντιστή κατά την εκτέλεση των ασκήσεων και ύστερα από ενδελεχή έλεγχο για την καταλληλότητα του ασθενή σε επίπεδο συνοπρωτίτων αλλά και δυνατότητας ανταπόκρισης και συνεργασίας μέσα από μια τηλεδιάσκεψη. Συνήθως εφαρμόζεται στα τελευταία στάδια της θεραπείας, αφού έχει προηγηθεί μια σειρά συνεδριών από κοντά.