**Приглашаем на реабилитационные программы оздоровления после перенесенной коронавирусной инфекции COVID-19.**

**Методики разработаны врачами-специалистами СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 76».**

**Коронавирусная инфекция** – опасное и очень коварное заболевание. Оно может давать серьезные осложнения даже у тех, кто переболел в легкой форме или вообще бессимптомно. Медицинская статистика свидетельствует о том, что до 60% людей, перенесших COVID-19, нуждаются в последующих мероприятиях по восстановлению здоровья.

Патологическое состояние после перенесенного COVID-19 называется постковидным синдромом. Оно сопровождается различной симптоматикой. Наиболее часто пациенты жалуются на:

* повышенную слабость и утомляемость;
* длительные головные боли;
* одышку и боли в области грудной клетки;
* мышечные боли во всем теле;
* боли неврологического характера;
* продолжительный кашель;
* рассеянное внимание и снижение памяти;
* появление тревожности, апатии, депрессивного состояния;
* нарушения сна;
* потерю аппетита;
* полную или частичную потерю обоняния;
* сильное выпадение волос.

Кроме этого, встречаются индивидуальные нарушения тех или иных функций организма. Чаще всего это бывает связано с наличием у пациентов хронических заболеваний, которые обостряются на фоне перенесенного коронавируса.

Главными мишенями считаются легкие и сердечно-сосудистая система. Быстрое поражение легких – одна из особенностей коронавируса. Он провоцирует возникновение пневмонии, которая в некоторых случаях может привести к серьезным последствиям вплоть до летального исхода.

Коварство такого осложнения при COVID-19 может заключаться в его бессимптомном начале. Впоследствии оно проявляется в длительном надсадном кашле, боли в груди, затруднении дыхания, головокружений от недостатка кислорода. Пациенты, перенесшие такое течение болезни, обязательно нуждаются в восстановлении после коронавирусной пневмонии.

Сердечно-сосудистые патологии – еще одно серьезное и довольно распространенное последствие коронавируса. Особенно они характерны для людей, страдающих болезнями сердца и сосудов.

Вирус оказывает губительное воздействие на клетки миокарда, влияет на свертываемость крови, что приводит к нарушению кровообращения и вызывает гипоксию клеток. Борьба организма с вирусом ослабляет сердечную мышцу, снижает эластичность стенок сосудов. Следствием могут стать развитие артериальной гипертензии, тромбоз, инсульт.

Пневмония и заболевания сердечно-сосудистой системы – серьезные, но не единственные последствия COVID-19. В каждом организме есть свои «слабые места», и именно на них чаще всего инфекция оказывает свое пагубное действие. Довольно часто постковидный синдром проявляется в нарушении работы желудочно-кишечного тракта, надпочечников, мочеполовой системы.

Многим ковидным пациентам помимо физической реабилитации требуется психологическая помощь. Чувство подавленности, тревожности, панические атаки, депрессивное состояние могут преследовать людей на протяжении длительного времени после перенесенной болезни. Таким пациентам обязательно требуется квалифицированная помощь специалистов.

Если после выздоровления человек не может вернуться к полноценной жизни, чувствует слабость, усталость, раздражительность, апатию и другие характерные симптомы постковидного синдрома – это сигнал, что нужно пройти реабилитацию, в которой будут учтены конкретные проблемы и составлена индивидуальная программа по восстановлению жизненных сил и здоровья.

Одним из основных реабилитационных мероприятий, особенно после пневмонии, является дыхательная гимнастика. Правильно подобранные упражнения благотворно влияют на состояние организма, так как укрепляются мышцы, дыхательные пути очищаются от слизи, корректируется ритм дыхания. Реабилитация после COVID-19 нужна всем пациентам, вне зависимости от наличия и выраженности у них нарушений функций.

Для пациентов, перенесших COVID-19, в кабинете физиотерапии разработаны специальные программы восстановления после коронавирусной инфекции - комплекс лечебных методик, которые, действуя совместно, усиливают эффект друг друга. В состав программы входят физиотерапевтические процедуры, лечебный массаж, ЛФК.

**В зависимости от формы тяжести перенесенной инфекции, в отделении физиотерапии разработаны реабилитационные программы** **для восстановления**:

* **Органов дыхания** **после перенесенной пневмонии с целью восстановления дыхательной функции лёгки**х:

**Реабилитационная программа №1, включающая в себя магнитотерапию (**воздействие магнитными полями на область легких ( противовоспалительное, противоотечное , трофическое действие), стимулирует регенерацию лёгочной ткани и рассасывание воспалительного очага, гипокоагулирующий и антиагрегантный эффект), **ингаляции с минеральной водой,** **либо с медицинскими препаратами, ЛФК, массаж** **грудной клетки** по классической лечебной методике.

**Реабилитационная программа № 2, включающая в себя** **магнито-инфракрасный лазер** (с целью улучшения микроциркуляции лёгочной̆ ткани, противовоспалительного действия, восстановления ткани легкого), **СМТ-терапия** (лечение синусоидальными модулированными токами спазмолитического действия, уменьшения бронхиальной обструкции, активации дренажной функции, стимуляции кашлевых рецепторов), **ингаляции с минеральной водой** либо с медицинскими препаратами, **ЛФК**.

**Реабилитационная программа №3, включающая в себя** **электрофорез с лидазой** (метод физиотерапевтического лечения, который позволяет доставить концентрированные противовоспалительные средства непосредственно в зону поражения без повреждения кожных покровов и слизистой, применяется для снятия бронхоспазма, улучшения отхождения мокроты, уменьшения болей, рассасывания воспаления, спаек), **СМВ-терапия (**с целью противовоспалительного действия), **ЛФК.**

**Реабилитационная программа №4, включающая в себя фонофорез** **лекарственный** (это комплексное сочетание технологий двух физиотерапевтических процедур: электрофореза лекарственных веществ и ультразвуковой терапии. Методика позволяет воздействовать на организм одновременно ультразвуковыми колебаниями и медикаментами, которые наносятся на кожу и слизистые оболочки. Проводится с целью противовоспалительного, десенсибилизирующего, спазмолитического, дефиброзирующего действия, воздействия на гладкую мускулатуру бронхов, способствуя отхождению мокроты), **ЛФК,** **массаж.**

* **Нервной системы с осложнениями ЦНС** (потеря обоняния, депрессия, тревога, расстройства настроения и повышенная утомляемость, ощущения нехватки воздуха):

**Реабилитационная программа №1, включающая в себя** **электрофорез лекарственных препаратов** **эндоназально**, **медицинский массаж** **шейно-воротниковой области**

**Реабилитационная программа №2, включающая в себя воздействие низкочастотного лазера** (активирует обменные и восстановительные процессы в обонятельном нерве), **гальванический воротник по Щербаку**.

* **При цереброастении** (головокружение, слабость)*:*

**Реабилитационная программа №1, включающая в себя дарсонвализация волосистой части головы** **и воротниковой области** (с целью улучшения кровообращения и улучшения трофики, тонуса организма) или **электрофорез на воротниковую зону**, **массаж шейно-воротниковой области.**

* **При тревоге, нарушении сна***:*

 **Реабилитационная программа №1, включающая в себя** **электрофорез по Вермелю**.

* **Сердечно-сосудистой системы***:*

**Реабилитационная программа №1, включающая в себя** **лекарственный электрофорез А.Е.Щербаку** (применяется при артериальной гипертензии), **низкочастотное переменное магнитное поле** (повышает сократительную функцию миокарда, уменьшает потребность миокарда в кислорода при выполнении невысоких физических нагрузок, дает гипокоагулирующий и антиагрегантный эффект), **низкоинтенсивное лазерное излучение** (нормализует кровообращение в терминальных сосудах коронарного русла, уменьшает активность перекисного окисления липидов, повышает антиоксидантную защиту, повышает метаболизм ишемизированных кардиомиоцитов, дает антиангинальный эффект), **ЛФК.**

* **Костно-суставной системы:**

**Реабилитационная программа №1, включающая в себя** **фонофорез лекарственный**, **СМТ-терапия** (оказывает обезболивающий, противоотёчный, противовоспалительный, трофический эффект), **ЛФК, массаж**.

Все программы рассчитаны на 10-дневный курс лечения, который может быть увеличен или уменьшен в зависимости от конкретной ситуации и от того, как проходит процесс реабилитации, как пациент переносит процедуры лечения.

**Для получения реабилитационного лечения необходимо записаться к врачу-терапевту СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 76» по телефону контакт-центра: 246-73-13 или обратится врачу-терапевту в медицинский кабинет образовательной организации.**