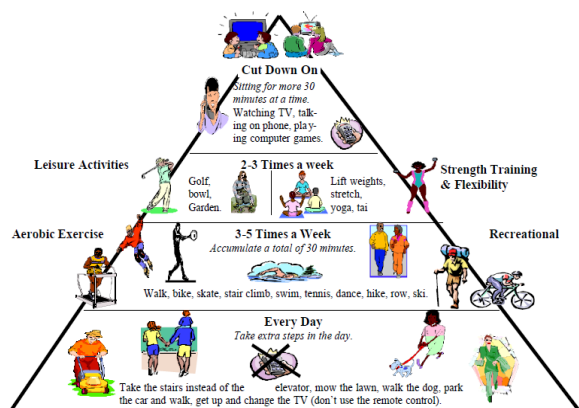


PHYSICAL ACTIVITY PYRAMID



تأثیر سیستماتیک کووید-۱۹ بر عضلات

✓ علائم عضلانی - اسکلتی مانند خستگی مزمن، درد و ضعف عضلانی ناشی از ورود مستقیم ویروس به بافت‌های عضلانی از طریق گیرنده‌های مربوطه، التهاب، تولید اتوانتی بادی، عدم تعادل بین رده‌های سلول‌های T است.

✓ همچنین، التهاب سیستمیک بر سیستم عصبی و میتوکندری عضلات تأثیر گذاشته و این علائم را تشدید می‌کند.

شیوع کمردرد در بیماران لانگ کووید

○ مطالعات نشان داده است که کمردرد در بیماران لانگ کووید شایع‌تر از جمعیت عمومی است.

○ این درد چندعاملی بوده و علاوه بر مکانیسم‌های التهابی ویروسی، تحت تأثیر کاهش فعالیت بدنی، چاقی، سیگار، اختلال خواب و مشکلات روانی قرار دارد.

○ اگرچه درمان قطعی وجود ندارد، اما بازتوانی تدریجی، مدیریت عوامل همراه و فعالیت‌های سبک می‌توانند به کاهش علائم و پیشگیری از عود کمک کنند.

○ مطالعه‌ای در آمریکا نشان داد که شیوع درد مزمن از ۲۰٪ در سال ۲۰۱۹ به ۲۳٪-۲۵٪ در سال ۲۰۲۳ افزایش یافته و حدود ۱۳٪ این رشد احتمالاً ناشی از عفونت کووید-۱۹ می‌باشد.

پیشگیری از کووید-۱۹ و مدیریت لانگ کووید از طریق توانبخشی فیزیکی و روانی

❖ در بیماران لانگ کووید، برنامه‌های تدریجی و فردی شده شامل ورزش‌های هوازی، قدرتی، تنفسی و کششی همراه با روان‌درمانی برای بهبود عملکرد عضلانی، کاهش درد و جلوگیری از عود توصیه می‌شوند.

❖ گایدلاین‌های جهانی، توانبخشی فیزیکی و روانی را به‌عنوان بخشی اساسی از مدیریت لانگ کووید معرفی کرده‌اند.

• فیزیوتراپی و توانبخشی ساختاریافته با تمرکز بر تنفس، تقویت عضلات و تمرینات هوازی تدریجی به‌طور مؤثری عملکرد قلبی-تنفسی، قدرت عضلانی و استقلال عملکردی را بهبود می‌بخشد.

• شواهد نشان می‌دهد که این مداخلات نه‌تنها علائم را کاهش می‌دهند، بلکه امکان بازگشت بیماران به زندگی عادی را هم فراهم می‌کنند.

Patients diagnosed positive to SARS-CoV-2 with symptomatic disease

(1) Pneumology and Medical Rehabilitation Procedures:

- * Medical Interview.
- * Physical Evaluation.
- * Spirometry.
- * 6 min walk-test.
- * Hand Dynamometer Test.
- * DASS-21 Test.

(2) Physiotherapy Staff Procedures:

- * 12 sessions of cardiopulmonar and muscular exercises in 4 weeks.
- * Sessions individualized according to the needs of each patient.

(3) Pneumology and Medical Rehabilitation Reassessment:

- * Physical Evaluation.
- * Spirometry.
- * 6 min walk-test.
- * Hand Dynamometer Test.
- * DASS-21 Test.

Back Pain Is No Joke!



این گزاره برگ،

برگرفته از نشست نهم از سندروم پسا-کووید مورخ

۱۴۰۴/۰۶/۳۱ در بیمارستان امام خمینی (ره) با حضور اساتید سخنران:

آقای دکتر محمدحسین نیک نام، آقای دکتر رامین کردی، دکتر

محمدحسین پورغریب و دکتر نورالدین نخستین انصاری برگزار شد.