

6. BÖLÜM

COVID-19 SONRASI KARDİYOPULMONER REHABİLİTASYON

Burhan Fatih KOÇYİĞİT¹

GİRİŞ

COVID-19 genellikle kronik sağlık sorunları olan hastaları etkiler ve kalp hastalıkları, diabetes mellitus ve obezite gibi eşlik eden durumları olan hastalarda daha şiddetli bir seyir izler. Ciddi COVID-19'un bir özelliği, solunum yetmezliğinin hızlı ilerlemesidir ve genellikle hastaneye yatmayı hatta yoğun bakım ünitesi tedavisini gerektirmesidir. Hastalığı atlatan kişiler, azalmış akciğer fonksiyonu ve kalp-akciğer kondisyonunda azalmadan muzdariptir. COVID-19'dan kurtulanlar, günlük yaşamın tüm aktivitelerinde önemli ölçüde bozulma ile karşılaşabilirler. Kalp ve solunum rehabilitasyonuna ihtiyaç duyarlar.

Kalp ve solunum rehabilitasyonu ile ilgili öneriler COVID-19 tanılı olmayan rehabilitasyon hastalarından, önceki salgın süreçlerinde araştırmacıların gerçekleştirdiği çalışma sonuçlarından ve salgın deneyimlerinden sağlanmıştır. COVID-19 hastalarında kalp ve solunum rehabilitasyonun amaçları; nefes darlığı şikayetlerini azaltmak, engelliliği en aza indirmek, panik-stresi azaltmak, komplikasyonları yönetmek, sakatlığı olabildiğince engellemek, işlevi arttırmak ve yaşam kalitesini iyileştirmektir. Kalp ve solunum rehabilitasyonu her bir hastaya göre bireysel olarak planlanmalıdır.

SOLUNUM REHABİLİTASYONUNUN TEMEL PRENSİPLERİ

Amaç

COVID-19 hastaları için kalp-solunum rehabilitasyonunun amacı, nefes darlığını iyileştirmek, psikolojik şikayetleri hafifletmek, komplikasyonları azaltmak, fonksiyon kaybını önlemek ve iyileştirmek ve mümkün olduğunca yaşam kalitesini iyileştirmektir.

¹ Doç. Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon AD, bfk2701@hotmail.com

Solunum egzersizi: Taburcu olduktan sonra hastalar nefes darlığı, hırıltılı solunum ve balgamı dışarı atmada güçlük yaşıyorsa, solunum egzersizleri ve hava yolu temizleme teknikleri kullanılmalıdır. Hava yolu temizleme teknikleri balgam çıkarmak, öksürüğü ve enerji tüketimini azaltmak için kronik hava yolu hastalığı olan hastalarda taburcu olduktan sonra hava yolu temizliğinin erken aşamalarında kullanılabilir.

Günlük yaşam aktiviteleri: Hastanın transfer olma, giyinme, tuvalet ve banyo yapma becerisi değerlendirilir ve bu aktiviteler için rehabilitasyon rehberliği sağlanır. Görevlerde herhangi bir bozukluk varsa tanımlanır ve değerlendirilir. Hedefe yönelik müdahale, uğraşı terapisti eşliğinde ve rehabilitasyon hekimi rehberliğinde gerçekleştirilir.

SONUÇLAR

Fiziksel tıp ve rehabilitasyon hekimleri pandeminin yol açtığı olumsuz etkileri ve engelliliği sınırlamada çok önemli bir rol oynayacaktır. Fiziksel tıp ve rehabilitasyon müdahaleleri ve kalp-solunum rehabilitasyonu COVID-19 ile mücadelede bize ek araçlar sağlar. Beslenme, hava yolu temizleme tekniği, duruş-postür, solunum egzersizleri, esneme, manuel terapi ve fiziksel aktiviteyi içerebilir. Pandemiden sonraki aylar hatta yıllar içerisinde hastalık yükü büyük olabilir. COVID-19 ile ilişkili olarak engelli hastaların rehabilitasyonu gündemimizde önemli bir yer tutacaktır. Bu tür karmaşık müdahaleleri gerçekleştirmek için rehabilitasyon hizmetleri güçlendirilmeli ve geliştirilmelidir. Buna hastanelerde ve COVID-19 hastalarını tedavi eden kliniklerde iyi eğitilmiş rehabilitasyon işgücü, potansiyel olarak hala bulaşıcı olan hastaları tedavi etmek için yüksek donanımlı rehabilitasyon birimleri ve uzun vadeli rehabilitasyon hizmetleri dahildir. Normal yaşama dönmek profesyonel ekiplerle oluşturulan hasta merkezli rehabilitasyon yaklaşımları ile mümkün olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Sarıkaya S. COVID-19 Olgularında Kardiyopulmoner Rehabilitasyon. Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi 2020;4(2):177-182.
2. Sheehy LM. Considerations for Postacute Rehabilitation for Survivors of COVID-19. JMIR Public Health Surveill 2020;6(2):e19462.
3. Gutenbrunner C, Stokes EK, Dreinhöfer K, Monsbakken J, Clarke S, Côté P, Urseau I, Constantine D, Tardif C, Balakrishna V, Nugraha B. Why Rehabilitation must have priority during and after the COVID-19-pandemic: A position statement of the Global Rehabilitation Alliance. J Rehabil Med 2020;52(7):jrm00081.
4. Hermann M, Pekacka-Egli AM, Witassek F, Baumgaertner R, Schoendorf S, Spielmanns M. Feasibility and efficacy of cardiopulmonary rehabilitation following COVID-19. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation 2020. DOI: 10.1097/PHM.0000000000001549

5. Wang TJ, Chau B, Lui M, Lam GT, Lin N, Humbert S. Physical Medicine and Rehabilitation and Pulmonary Rehabilitation for COVID-19. *Am J Phys Med Rehabil.* 2020;99(9):769-774.
6. Zhao HM, Xie YX, Wang C; Chinese Association of Rehabilitation Medicine; Respiratory Rehabilitation Committee of Chinese Association of Rehabilitation Medicine; Cardiopulmonary Rehabilitation Group of Chinese Society of Physical Medicine and Rehabilitation. Recommendations for respiratory rehabilitation in adults with coronavirus disease 2019. *Chin Med J (Engl)* 2020;133(13):1595-1602.