

Авласенко А.Д., Гусарева А.О.

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ЛФК) В ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ COVID-19

Научный руководитель: ст. преп. Абазовик Ю.В

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Пандемия COVID-19, которая привела к массовому развитию «постковидного синдрома», проявляющегося одышкой, выраженной астенией и мышечной атрофией. Поскольку вирус поражает дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную и опорно-двигательную системы, возникает необходимость в эффективных методах восстановления.

Цель: Обоснование эффективности применения средств ЛФК в комплексной реабилитации пациентов, перенесших COVID-19.

Материалы и методы. В данном исследовании использовался информационно-аналитический метод. Нами было изучено и проанализировано более 10 источников литературы, рекомендации авторов. Также проведено анкетирование среди первокурсников фармацевтического факультета.(N=30)

Результаты и их обсуждение. В основе постковидных нарушений лежат серьезные патологические изменения в организме. В дыхательной системе наблюдается фиброз легких и снижение жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Со стороны сердечно-сосудистой системы отмечаются миокардиты, эндотелиальная дисфункция и вегетативные нарушения. Нервная и мышечная системы страдают из-за развития полинейропатии, саркопении и астении, а в психоэмоциональной сфере доминируют тревога, депрессия и когнитивные нарушения, известные как «мозговой туман». [Г.Д. Шостка, М.В. Коробова, А.В. Шаброва.]

По результатам опроса 41,2% первокурсников переболели данным заболеванием 5 лет назад, а 29,4% вовсе не болели. Из студентов перенесших COVID – 19 заболевание протекало в легкой форме (лечился дома, симптомы ОРВИ). Симптомы которые беспокоили студентов в большей степени – слабость и быстрая утомляемость(73,3%), кашель(46,7%), головные боли(33,3%). Из первокурсников занимавшихся ЛФК сразу после выздоровления, процесс возвращения к учебе/ обычной жизни намного больше(80%), по сравнению с остальными.

Выводы. На основе полученных данных правильно подобранный комплекс упражнений, учитывающий этап восстановления и состояние сердечно-легочной системы, позволяет восстановить функцию внешнего дыхания, вернуть мышечный тонус, снизить тревожность. Опрос подтверждает, что симптомы, требующие применения ЛФК (одышка, слабость, кашель), сохраняются у значительной доли переболевших даже спустя годы. Наиболее частой жалобой является общая слабость (73,3%), что делает адаптивную физическую нагрузку, по нашему мнению, основным методом борьбы с COVID-19.