



שבוע הפיזיותרפיה בישראל 2021

הנחיות למעביר מצגת:

## החלמה מקורונה Long Covid

### שקופית 2 -

Long covid היא תופעה המתארת מצב בו מחלימי קורונה שעדיין חווים תסמינים שנמשכו או התפתחו לאחר השלב החריף של המחלה נמשכים מעל 4 שבועות ואינם מוסברים על ידי אבחנה רפואית אחרת.

לתופעה שמות רבים המתוארים בספרות ובמדיה החברתית. המתווה של ארגון NICE מגדיר שלושה שלבים מרגע הופעת התסמינים בשלב החריף של המחלה (4-0 שבועות) ועד השלב בו המחלה כביכול אינה פעילה אך עדיין ישנם תסמינים (12-4 והלאה).

### שקופית 3 -

ישנם מעל 50 תסמינים המתוארים בספרות בקרב מחלימי קורונה הקשורים למערכות הגוף השונות: מערכת הנשימה, מערכת העצבים, מערכת שלד שריר, מערכת העיכול וכו'. התסמינים הנפוצים ביותר הם עייפות, קוצר נשימה והפרעה בריכוז ובזיכרון.

### שקופית 4 -

יש שונות רבה בהופעת התופעה ובחומרתה בקרב מחלימים. ההערכה היא כי 1 מכל 10 חולים ימשיך לחוות תסמינים גם לאחר הגדרתו כמחלים אך המספרים משתנים בספרות.

על אף שתסמינים רבים חולפים תוך 3 שבועות, מחלימים רבים מתארים שאינם חזרו למצבם התפקודי הקודם, לכושר הגופני ולכושר העבודה גם חודשים לאחר ההחלמה.

### שקופית 5 -

השוני הרב בין המחלימים באופן בו התופעה באה לביטוי, משך הופעתה ופקטורים נוספים מקשים על המחקר בנושא ועל הניסיון להבין מדוע התופעה הזאת מתרחשת.

ככל הנראה לא מדובר במנגנון אחד אלא במעורבות של מספר מנגנונים שבסופו של דבר מובילים לכך שמחלימים עד חווים תסמינים גם כאשר המחלה כביכול אינה פעילה.

חלק מהתופעות ניתן להסביר שמקורם בנזק למערכת כזו אחרת, למשל פיבורזיס ריאתי, איסכמיה לבבית, פגיעה נירולוגית כזו או אחרת. חלק מהתופעות הן כתוצאה מדקונדישינינג משני לאשפוז ממושך או ICU AW. השערות נוספות על שינויים במערכת החיסון, במערכת ההורמונלית, דלקתיות יתר וכו'... אך כאמור השונות בין המחלימים מלמדת שאין גורם אחד אלא מעורבות של מספר גורמים.

## שקופית 7 -

כמו כל טיפול יש להתחיל בלקיחת אנמנזה, תשאול שאלות רלוונטיות בנוגע לתסמינים, משך הופעתם, חומרתם, כיצד התבטא השלב האקוטי ובדיקה קלינית בהתאם. במידה ועולה חשד לדגלים אדומים בתשאול ובבדיקה יש ראשית להפנות לרופא/למיון על מנת לשלול זאת.

לאחר שנשללו דגלים אדומים יש לרדת לעומק העניין ולשאול כיצד התופעה משפיעה על תחומי החיים- מרמת התפקוד היום יומי, העבודה, המשפחה והמצב הנפשי- כחלק מגישה הוליסטית שתסייע להבין מה המטופל ירצה להשיג מהטיפול.

## שקופית 8 -

הטיפול עצמו יהיה מותאם ליכולת המטופל ובו ינתנו לו כלים לנהל את מצבו באופן עצמי. אחד התסמינים הנפוצים הוא POST EXERTIONAL MALAISE או בתרגום פשוט- החמרה בתסמינים כתוצאה ממאמץ (שיכול להיות מאמץ גופני אך גם מאמץ קוגניטיבי). אחת המטרות תהיה לסייע כיצד להימנע מ"ריקון מאגרי האנרגיה" ולייעל ככל הניתן את מאגר האנרגיה הקיים לביצוע פעילויות היום יום.

ניטור הוא חלק חשוב בטיפול- ניטור סטורציה תוך הקפדה על שמירה של ערכים תקינים בהתאם להמלצת הרופא (לרוב מעל 94%) ושימוש בחמצן בהתאם וניטור מידת המאמץ הסובייקטיבי לפי סולם BORG.

ניטור הוא חלק חשוב בטיפול- ניטור סטורציה תוך הקפדה על שמירה של ערכים תקינים בהתאם להמלצת הרופא (לרוב מעל 94%) ושימוש בחמצן בהתאם וניטור מידת המאמץ הסובייקטיבי לפי סולם BORG- בהתאם לכך תיבנה תכנית הפעילות, משך, עצימות ותדירות.

כל מטופל מתקדם באופן שונה, לעתים אף תתכן גרסיה ויש לקחת זאת בחשבון ולנסות להבין מה מקורה וכיצד יוכל המטופל להתמודד במצבים כאלה באופן עצמי.

כל מטופל מתקדם באופן שונה, לעתים אף תתכן גרסיה ויש לקחת זאת בחשבון. יש לנסות ולהבין מה מקורה ולהעניק כלים למטופל על מנת שיוכל להתמודד במצבים כאלה באופן עצמי.

## שקופית 9 -

כמובן שניתן לשלב טכניקות וטיפולים רבים מעולם הפיזיותרפיה- תרגילי נשימה, מתיחות, טכניקות להורדת כאב, שיקום נשימתי ואף שיקום לב במידת הצורך. במידת הצורך יש לערב גורמים נוספים שיוכלו לסייע גם לשיפור מצבו של המטופל

## שקופית 10 -

אחת השאלות הנפוצות היא- האם מותר לחזור לפעילות גופנית וכיצד? חסר עדיין מידע בספרות על מה האופן "הנכון ביותר", אך גם פה עיקרון ההדרגתיות הוא חלק עיקרי. מאחר והמחלה משפיעה על הלב, הריאות ומערכת הקרישה, חלק מהתסמינים עלולים להיות ביטוי למצב רפואי חמור ויש צורך תחילה לשלול זאת. לאחר בירור רפואי יש לחזור לפעילות בהדרגה- תחילה בעצימות, תדירות ומשך נמוכים ומשם להתקדם בהתאם ליכולות הגופניות. במידה ומתקשים לבצע את ההדרגתיות באופן עצמאי ניתן להתייעץ פיזיותרפיסט. בכל הופעה של תסמין חדש כגון קוצר נשימה, לחץ בחזה, חולשה קיצונית במאמצים שלא הופיעו במאמץ דומה קודם לכן יש לפנות לבירור רפואי לשלול בעיה רפואית שדורשת התערבות דחופה.

במידה ואין תסמינים כלל מומלץ להמתין 7 ימים רצופים ללא תסמינים לפני החזרה ההדרגתית לפעילות גופנית.