

HƯỚNG DẪN

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP TÍNH DO SARS-CoV-2 (COVID-19)

Thời gian vừa qua, nhiều cán bộ nhân viên trong ngành bị nhiễm COVID-19. Mặc dù đa phần các ca nhiễm ở thể nhẹ và được điều trị bệnh tại nhà, nhưng sau thời gian điều trị cách ly, khi đi làm trở lại có nhiều trường hợp có dấu hiệu hậu COVID-19 như rát họng, ho, hụt hơi, khó thở khi gắng sức, mất ngủ, đau đầu, đau cơ khớp...

Theo hướng dẫn của Bộ Y tế: Phục hồi chức năng (PHCN) sớm cho người bệnh COVID-19 giúp cải thiện chức năng phổi và các chức năng khác, ngăn chặn sự suy giảm về thể chất và tinh thần, tăng cường khả năng vận động... Mục tiêu phục hồi lại sức khỏe và các chức năng sinh hoạt hằng ngày, trở lại công việc thường ngày và hòa nhập cộng đồng.

Đối với người bệnh thể nhẹ, ý thức tỉnh, có thể thực hiện các kỹ thuật chủ động (người bệnh tự thực hiện) tập trung vào các kỹ thuật thở và tập vận động để nâng cao thể chất, tinh thần. Nếu người bệnh có tiết nhiều đờm dịch thì bổ sung thêm kỹ thuật thở chu kỳ chủ động và kỹ thuật ho hữu hiệu. Sau đây là hướng dẫn các kỹ thuật phục hồi chức năng:

1/ Mục đích của các kỹ thuật:

- 1- Kỹ thuật tập các kiểu thở: làm giãn nở lồng ngực, tăng không khí vào phổi.
- 2- Kỹ thuật ho hữu hiệu: làm tăng khả năng tổng thải đờm, làm thông thoáng đường thở.
- 3- Kỹ thuật thở chu kỳ chủ động: làm tăng khả năng tổng thải đờm dịch, làm thông thoáng đường thở cho những người bệnh có tổn thương phổi trên Xquang hoặc có biểu hiện khó thở, ho khạc đờm hoặc kèm theo bệnh có tăng tiết đờm như bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, giãn phế quản, viêm phổi kẽ, ung thư phổi...
- 4- Kỹ thuật tập vận động: giúp nâng cao thể lực, tăng cường khả năng vận động ngăn chặn sự suy giảm thể chất và tinh thần.

Tập vận động chủ động, tập vận động tự do tứ chi, các động tác đứng lên, ngồi xuống, duỗi thẳng chân ra sau, nâng chân lên, đi lại trong phòng nhiều vòng, chạy tại chỗ nếu có thể... Tập vận động ít nhất 2 lần/ngày, mỗi lần 30 phút trở lên.

Đối với những người bệnh không thể đứng, có thể ngồi, có thể nằm thực hiện các động tác: nâng cao tay, co duỗi cẳng tay, duỗi chân, nâng cao chân, co duỗi cẳng chân và nâng mông... Thực hiện ít nhất 2 lần/ngày. Mỗi động tác lặp lại 8-12 lần tùy theo tình trạng sức khỏe của người bệnh.

2/ Cách thực hiện các kỹ thuật: theo bản Hướng dẫn kèm theo.

Đối với các trường hợp khó thực hành theo bản hướng dẫn, đề nghị người bệnh liên hệ với phòng Y tế cơ quan để được hướng dẫn cụ thể (P.4.10, số 5 Lý Thường Kiệt, Hoàn Kiếm, Hà Nội. ĐT 0243.9333129 – 2328).

PHÒNG Y TẾ THUỘC VĂN PHÒNG TTXVN
(Nguồn: Bộ Y tế Việt Nam)



HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CÁC BÀI TẬP CHO NGƯỜI BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP DO SARS-CoV2 THỂ NHẹ

1. KỸ THUẬT TẬP CÁC KIỂU THỞ

TẬP THỞ CHÚM MÔI		TẬP THỞ CƠ HOÀNH	
 Hít vào thật sâu, từ từ bằng mũi Chúm môi từ từ thở ra cho tới hết khả năng		 Hít vào từ từ bằng mũi, đồng thời bụng phình lên Thở ra chúm môi, đồng thời bụng hóp lại	

2. KỸ THUẬT TẬP HO HỮU HIỆU



Người bệnh **thở chúm môi** khoảng 5 đến 10 phút: giúp đẩy đờm từ phế quản nhỏ ra các phế quản vừa.

Tròn miệng **hà hơi** 5 đến 10 lần, tốc độ tăng dần: giúp đẩy đờm từ phế quản vừa ra khí quản.

Ho: hít vào thật sâu, nín thở và ho liên tiếp 2 lần, lần 1 nhẹ, lần 2 nhanh mạnh để đẩy đờm ra ngoài.

3. KỸ THUẬT THỞ CHU KỲ CHỦ ĐỘNG

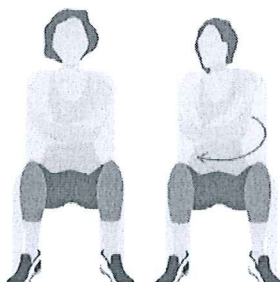


Thở có kiểm soát: hít thở nhẹ nhàng trong 20 đến 30 giây.

Căng giãn lồng ngực: hít thật sâu bằng mũi, nín thở 2 đến 3 giây và thở ra nhẹ nhàng, lặp lại 3 đến 5 lần.

Hà hơi: hít thật sâu, nín thở 2 đến 3 giây và tròn miệng hà hơi đẩy mạnh dòng khí ra ngoài. Lặp lại 1 đến 2 lần.

4. TẬP VẬN ĐỘNG CHỦ ĐỘNG

			
CO DUỖI CHÂN	DẠNG KHÉP CHÂN	NÂNG MÔNG	ĐỨNG LÊN NGỒI XUỐNG
