

## عنوان مقاله:

بررسی نقش تمرینات ورزشی در توانبخشی ریوی بیماران COVID-۱۹

## محل انتشار:

دومین همایش ملی تحقیقات میان رشته ای در مدیریت و علوم پزشکی (سال: ۱۴۰۰)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۲

## نویسندگان:

سیداحسان اسدی - دکترای پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان، ایران

الهه صباح - کارشناس پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، ایران

زینب طیبی زاده - کارشناس پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، ایران

## خلاصه مقاله:

کروناویروسها (Coronaviruses) خانواده بزرگی از ویروسها هستند که در چهار سرده، ۲۲ زیرسرده و ۴۰ گونه جای میگیرند. آخرین نوع آنها، کروناویروس سندرم حاد تنفسی COVID-۱۹، در دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین با همه گیری در انسان شیوع پیدا کرد. این کروناویروس پس از مدت کوتاهی تمام جهان را درگیر کرد. برآوردهای نخستین نشان میدهد که درصد مرگ و میر این ویروس بین ۵ تا ۱۰ درصد مبتلا شدگان است. توانبخشی و فیزیوتراپی در فاز حاد بیماری کرونا برای مبتلایان به کووید ۱۹ که در بیمارستان بستری شدهاند و همچنین برای بیماران کرونایی که قرنطینه در خانه هستند و نیز پس از بهبودی میتوانند بسیار مفید باشد و به درمان آنان کمک کند. روش کار: این بیماری بوسیله تغییرات در تستهای عملی ریوی و بیشتر بوسیله کاهش در میزان جریان بازدمی و افزایش در حجم ذخیره ریه قابل تشخیص است. تجویز تمرین برای بیماران با بیماری سبک ریه می تواند مشابه تمرینات افراد طبیعی باشد. تمرین برای بیماران با بیماری متوسط ریه نباید با شدت بیشتر از ۷۸ درصد ذخیره تهویه ای باشد. تمرین را می توان به مدت ۲۵ دقیقه و سه بار در هفته انجام داد. بیماران با بیماری شدید ریه (FEV<sub>1</sub>، FVC کمتر از ۶۱ درصد ارزش های پیش بینی شده) نیاز به تغییر روش تست ورزش و تجویز تمرین دارند. یافته ها: نتایج مطالعات نشان می دهد که تمرینات ورزشی با شدت زیاد، اثر بیشتری نسبت به تمرین با شدت کم در زمینه ایجاد اثرات فیزیولوژیکی تمرین در بیماران COVID-۱۹ دارد و شدت بیماری، تاثیری در توانایی بیماران در کسب فواید فیزیولوژیکی ناشی از تمرین ندارد. نتیجه گیری: ریه این قابلیت را دارد که دوباره به صورت کاملاً طبیعی و عملکردی به چرخه سلامت برگردد و به درمان پاسخ می دهد لذا بیمارانی که به هر شکل از کرونا نجات پیدا می کنند فقط کافی است که یک برنامه توانبخشی پیش رونده و منظم برای درمان بیمار انجام شود و بعد از گذشتن از یک مدت زمان می توانیم به اهداف درمانی در توانبخشی تنفسی بیماری کرونا برسیم

## کلمات کلیدی:

تمرینات ورزشی، توانبخشی ریوی، COVID-۱۹

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1289450>

