



TÜRK DAHİLİ VE CERRAHİ BİLİMLER YOĞUN BAKIM DERNEĞİ

COVID-19 HASTALIĞI TAKİP ÖNERİLERİ

FİZYOTERAPİ

Pulmoner Rehabilitasyon

Öneri: COVID-19 nedeniyle gelişen viral pnömoni hastalarında hastaya uygun pulmoner rehabilitasyon tekniklerinin uygulanması önerilir.

Açıklama:

COVID-19 viral pnömonisi sıklıkla akciğerin alt lob posterior “dependent” alanlarını etkilemekte ve bu nedenle hastalar pron yatıştan klinik olarak fayda görmektedir. Akciğer volümlerinin korunmasında pozisyonlanma ve erken mobilizasyon önemi bilinmektedir. Ayrıca uzun süreli hastane yatışına bağlı gelişebilecek atelektazilerin önlenmesi veya oluşan atelektazilerin açılması hem oksijenizasyonu düzeltecek hem de atelektazik alandaki kolonizasyon ve sekonder bakteriyel enfeksiyon riskini azaltacaktır. İnvaziv mekanik ventilasyon uygulanan hastalarda hasta pozisyonlanma, aktif (hasta uyanık ise) ve pasif egzersizler, uzamış mekanik ventilasyon sürecinde gelişebilecek komplikasyonların önlenmesinde faydalı olacaktır. Çok iyi bilinmektedir ki invaziv MV süresi uzadıkça komplikasyon gelişme riski (VİP, havayolu hasarı, barotrauma, gastrointestinal kanama ve tromboemboli) artmaktadır. Bu nedenle, hastanın oksijenizasyonu düzeldiğinde mekanik ventilatörden mümkün olduğunca hızlı bir şekilde ayrılması gerekmektedir.

Genel olarak pulmoner rehabilitasyonun amaçları

- Solunum yollarını açık tutmak için; pozisyonlanma, mobilizasyon, etkin öksürük ve diğer sekresyon drenaj yöntemleri ile sekresyon birikimini önleyerek solunum yolları direncini azaltmak ve ventilasyonu düzeltmek,
- Diyafram ve diğer solunum kaslarının daha normal bir pozisyon ve fonksiyonda olmasını sağlamak,
- Solunum hızını azaltmak,
- Uygun eğitim ile solunum sırasında solunum işini/yükünü ve enerji tüketimini azaltmak,
- Bireye uygun egzersizlerle göğüs hareketliliğinin azalmasını önlemek veya artırmak, akciğer bozukluklarına bağlı olarak kas-iskelet sisteminde gelişen postüral deformiteleri saptamak, uygun egzersiz reçetesi ile deformite gelişimini önlemek ve/veya düzeltmek,
- Dispneyi azaltmak ve gevşemeyi sağlamak,
- Endüransı ve genel egzersiz toleransını geliştirmek,
- Kaygı, depresyon ve anksiyeteyi baskılamak,
- Fonksiyon kaybını ve yaşam kalitesini düzeltmektir.

Pandemi sürecinde fizik tedavi uzman doktorlarının hastayı değerlendirmesi ve fizyoterapistlerin desteğinin devam etmesi hem klinik hem de yoğun bakımda yatan hastalar için sağlanmalıdır. Hastalar için pulmoner rehabilitasyon uygulamaları aşağıdaki başlıkları içermektedir.

1. Akciğer volümünü koruyan ve artıran yaklaşımlar

- Pozisyonlanma
- Solunum egzersizleri
- İnsentif spirometre
- Akut hastalık süreci geçmiş olan weaning sürecindeki hastalarda pozitif basınç uygulamaları (CPAP; BiPAP)

2. Havayolu temizleme teknikleri

- Aspirasyon, özellikle weaning yapılmış, sedoanaljezi nedeniyle tam uyanmamış ve etkili öksürüğü olmayan hastalarda yapılabilir. Nazofaringeal aspirasyon entübasyon gibi yüksek aerosol üreten işlem olarak kabul edilmelidir. Bu nedenle kişisel koruyucu ekipman giyilerek nazofaringeal aspirasyon yapılabilir. Nazofaringeal aspirasyonda nazal pasajdan geçilirken burun kanamaması için aspiratör kapalı tutulmalı ve farekse geçince aspiratör açılmalıdır. Aspirasyon sırasında hafif ileri geri hareketlerle vokal cord stimüle edilerek öksürük refleksi uyarılmalıdır. Bu sırada hastanın damlacık yayılımı olabileceğinden tek kişilik negatif basınçlı odalarda hastanın üstüne şeffaf poşet örtülerek uygulanmalıdır. Aspirasyon sıklığı hastaya göre karar verilmelidir.
- Postüral Drenaj ve Manuel Teknikler



TÜRK DAHİLİ VE CERRAHİ BİLİMLER YOĞUN BAKIM DERNEĞİ

COVID-19 HASTALIĞI TAKİP ÖNERİLERİ

- Öksürme ve Zorlu Ekspirasyon Tekniğı
- Aktif Solunum Teknikleri Döngüsü
- Pozitif Ekspiratuar Basınç (PEP) Tedavisi

Kaynak:

1-Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzman Hekimleri Derneğı Kardiyopulmoner Rehabilitasyon Çalışma Grubu SARS-COV-2 (COVID-19) Sonrası Pulmoner Rehabilitasyon Prensipleri: Akut ve Subakut Sürecin Yönetimi İçin Rehber 13 Nisan 2020 http://www.tsprm.org/pdf_free/COVID-19_FTR_Pulmoner.pdf