**«Лечебная физкультура после перенесенной коронавирусной инфекции и пневмонии»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП37**

Вирусные пневмонии чаще, чем другие виды пневмоний приводят к повреждению легких, так как патологический процесс нередко охватывает не отдельные участки, а всю легочную ткань. Поэтому очень важно после перенесенной коронавирусной инфекции, пневмонии включать в план реабилитации занятия лечебной физкультурой.

Благодаря лечебным физическим упражнениям достигается усиление легочной вентиляции, так же происходит профилактика развития спаечного процесса и растяжение уже возникших спаек. Лечебная гимнастика позволяет восстановить правильную механику дыхания, повысить резервные возможности дыхательного аппарата. При правильном подборе физических упражнений и постепенно увеличивающейся дозировке удается быстрее восстановить работоспособность.

По сравнению с другими типами вирусных или вирусно-бактериальных пневмоний коронавирусная пневмония вызывает еще более серьезное поражение легких. Вирус проникает в нижние отделы дыхательных путей (мелкие бронхи и альвеолы), повреждает клетки легкого и провоцирует сильнейшую воспалительную реакцию. В последующем, на месте поврежденных участков возникает фиброз, замещение ткани легких на соединительную ткань (рубцы). Поэтому после перенесенной коронавирусной инфекции с осложнениями на легкие ни в коем случае нельзя в качестве дыхательной гимнастики использовать надувание шарика. Так как высок риск развития спонтанного пневмоторакса.

При тяжелом течении вирусной пневмонии и коронавирусной инфекции начинать дыхательную гимнастику необходимо сразу, как только позволяет состояние пациента. Обычно реабилитационные мероприятия начинаются на отделении реанимации после снятия с аппарата ИВЛ. Раннее начало реабилитационных мероприятий способствует более быстрому восстановлению дыхательной системы и организма в целом, а так же позволяет избежать тяжелых последствий заболевания.

Упражнения должны носить регулярный характер. Обычно дыхательная гимнастика проводится 1-2 раза в сутки. Время процедуры, характер упражнений, их количество и дозировка устанавливаются специалистами. Назначение дыхательной гимнастики, контроль проводимых мероприятий осуществляется врачом по лечебной физкультуре индивидуально в зависимости от периода и тяжести течения заболевания, состояния и сопутствующих заболеваний пациента.

Основными противопоказаниями для проведения процедур лечебной гимнастики является быстро нарастающая дыхательная недостаточность, сопровождающаяся выраженной отдышкой, высокая температура тела.

Восстановление после пневмоний различного происхождения - процесс небыстрый. Время на восстановление поле перенесенного заболевания у каждого человека будет разным.