



Bersepeda bagi survivor covid 19

Dr Retno Ambar SpPD

A-to-Z
Cycling
& Health

Covid 19

- **Definisi :**

virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut **COVID-19**. Virus **Corona** bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian.

- **Manifestasi klinis**

A. Paru

B. Extra paru



Extra paru

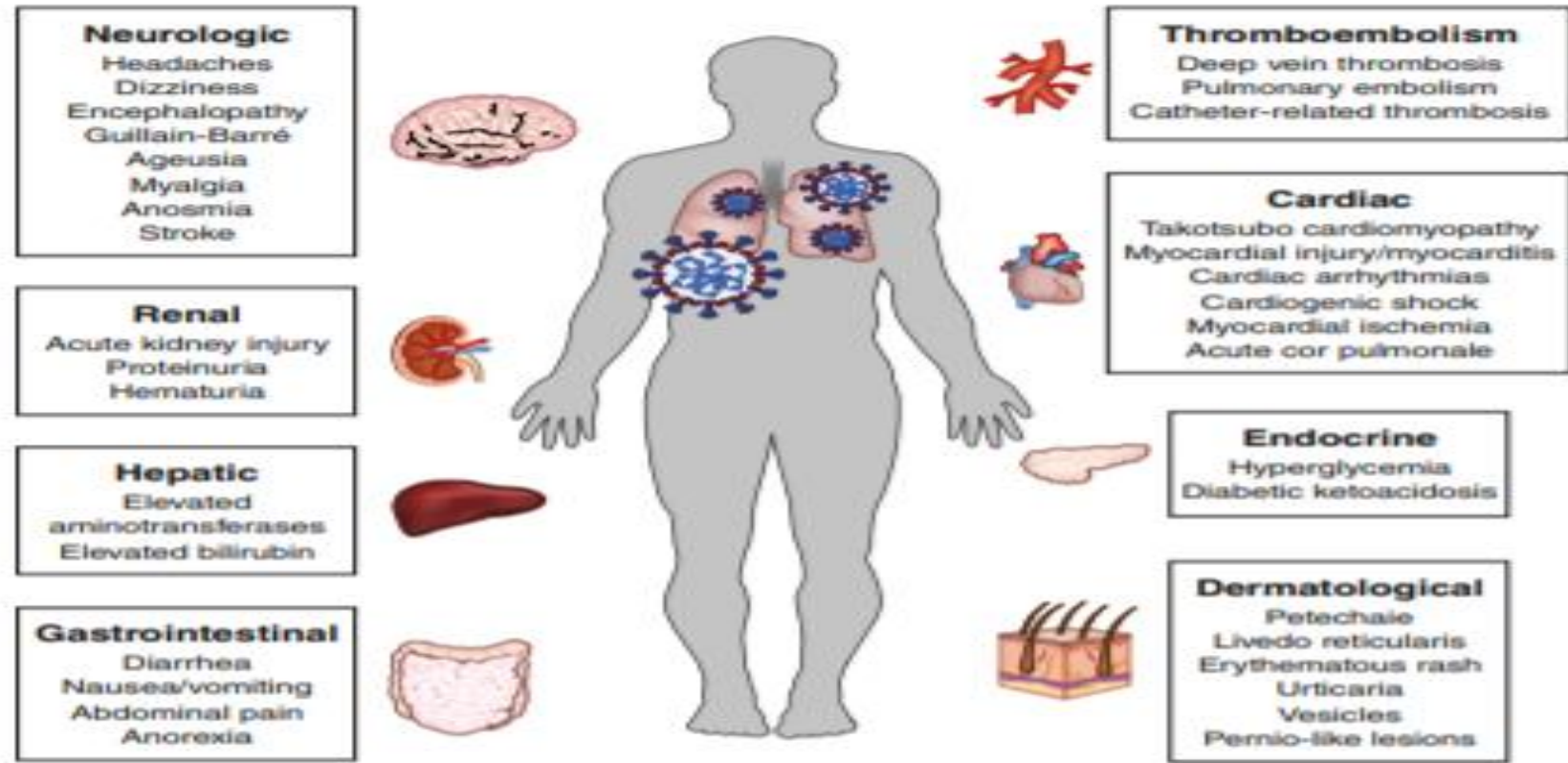


Fig. 2 | Extrapulmonary manifestations of COVID-19. The pulmonary manifestation of COVID-19 caused by infection with SARS-CoV-2, including pneumonia and ARDS, are well recognized. In addition, COVID-19 is associated with deleterious effects on many other organ systems. Common extrapulmonary manifestations of COVID-19 are summarized here.

- OTG : sembuh tanpa gejala
- Gejala ringan: sembuh tanpa gejala
- Gejala sedang : gejala sisa
- Gejala berat: gejala sisa



Long covid syndrome

- Suatu kondisi adanya gejala-gejala yang muncul atau dialami pada pasien Covid-19 yang sudah dinyatakan sembuh berdasarkan hasil swab negatif. Gejala itu muncul bisa selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, bahkan menetap
- Gejala Long Covid Paling Umum: Kelelahan, Sesak napas, Batuk, Nyeri sendi, Nyeri dada
- Gejala Long Covid Lain : Kesulitan berpikir dan konsentrasi (disebut juga "kabut otak"), Nyeri otot, Sakit kepala, Demam intermiten (suhu tubuh naik tiba-tiba dan lantas normal lagi), Jantung berdebar-debar), masalah tidur, kesulitan konsentrasi, masalah memori, depresi, kecemasan, perubahan mood.



Efek covid setelah infeksi C19

- Cepat lelah
- Sesak
- Taste and smelling
- Batuk
- Mengatur kebutuhan oksigen
- Suara dan menelan



sesak

- Perencanaan aktifitas dengan baik. Jangan tergesa gesa. Seimbangkan istirahat dan aktifitas
- Aktifitas bertahap.
- Beristirahat di sela kegiatan.
- Jangan menghindari kegiatan yang membuat merasa sesak, karena akan membuat otot melemah.
- Latihan pernafasan dengan menggunakan otot perut
- Saat sesak timbul bersandarlah dengan posisi seperti dibawah ini





fatigue

- Bisa sampai 6 bulan
- Sadari bahwa kelelahan itu nyata
- Tidur malam yang cukup.
- Lakukan tehnik relaksasi
- Plan, prioritise and delegate..
- Tetap melakukan aktifitas sehari hari.
- Tetap aktif bergerak.
- Makan cukup



batuk

Teknik mengurangi batuk

- Tutup mulut dan menelan
- Bernafas dg halus lewat hidung sampai sensasi batuk mereda
- Minum secara rutin
- Menghisap uap hangat atau dengan lozenges
- Latihan pernafasan
- Positioning
- antibiotics atau steroids
- Inhaler



Kebutuhan sedia oksigen

- Secara umum oksigen bukan terapi untuk sesak.
- Tetapi oksigen akan membantu kerja jantung dan paru menjadi lebih ringan. Sehingga sesak berkurang dan bisa segera beraktifitas lagi.
- Tidak semua sesak pasti butuh oksigen.



Taste and smell

- Perubahan rasa hambar asin, manis atau metalik
- Tambahkan perasa untuk menambah selera, misal saus
- Jaga kebersihan mulut dan lidah
- Intake protein yang cukup
- Jika bau masakan mengganggu, gunakan frozen food dan panaskan dengan microwave



Apa yang dilakukan paska penyembuhan



- Istirahat cukup
- Makan bergizi seimbang
- Olah raga ringan
- Bermain melatih ingatan
- Check kadar oksigen darah
- Perhatikan jika muncul gejala lain



Bersepeda pada paska covid

- Menyesuaikan kondisi tubuh paska covid
- Lakukan secara bertahap
- Lebih baik dilakukan rutin dan tidak terlalu berat



Manfaat bersepeda

- Meningkatkan kemampuan kardiovaskular
- Meningkatkan kemampuan kapasitas paru
- Meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas
- Meningkatkan mobilitas sendi
- Menurunkan stress
- Meningkatkan postur dan koordinasi
- Memperkuat tulang
- Menurunkan kadar lemak tubuh



KESIMPULAN

- Covid 19 adalah penyakit yang bisa mengenai paru dan non paru
- Penyintas covid ada yang masih mempunyai gejala sisa
- Lakukan aktifitas menyesuaikan kondisi paska sakit
- Bersepeda akan memperbaiki fungsi otot, paru, muskuloskeletal dan mengurangi depresi
- Bersepeda paska covid dilakukan secara bertahap sesuai kondisi



Terima kasih

