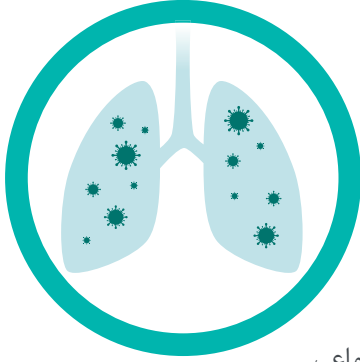




# تعافيك بعد المرض الشديد بكوفيد - ١٩



سيحتاج الأشخاص الذين عانوا من حالات حادة من الالتهاب بكوفيد -١٩ إلى إعادة التأهيل للتعافي من آثار العلاج بأجهزة التنفس الصناعي / دعم الأكسجين ، وعدم الحركة لفترة طويلة والراحة في الفراش. قد تعاني هذه الفئة من:



- اختلال وظائف الرئة
- ضعف عضلي شديد
- تصلب المفاصل
- إعياء
- محدودية الحركة والقدرة على القيام بالمهام اليومية
- الهذيان والإعتلالات المعرفية الأخرى
- صعوبة البلع والتواصل
- اضطرابات الصحة النفسية واحتياجات الدعم النفسي والاجتماعي



يمكن أن يلعب العلاج الطبيعي دوراً مهماً في إعادة تأهيل الأشخاص الذين عانوا من مرض شديد مع كوفيد-١٩ في المستشفى أو في مكان آخر. قد يكون هؤلاء الناس عرضة لخطر (شديد) فقدان القدرات الجسدية والعاطفية والمعرفية و / أو الاجتماعية.

للحصول على دور هام في إعادة التأهيل المبكر والمستمر للأشخاص الذين يتعافون الاصابة الشديدة بكوفيد-١٩ الشديد. يمكنهم المساعدة في:



يستغرق التعافي من المرض الشديد بعض الوقت - سيتمكن أخصاصي العلاج الطبيعي من إرشادك خلال عملية تعافيك وتحديد أولويات الأهداف العلاجية الخاصة بك سيعملون كجزء من فرق متعددة التخصصات لدعم احتياجاتك

- التحريك المبكر واستعادة النشاط مرة أخرى
- تمارين بسيطة
- العودة إلى أنشطة الحياة اليومية
- تعافي الرئتان
- علاج ضيق التنفس
- مواجهة الإجهاد
- إيجاد التوازن بين المحافظة على النشاط و أخذ فسط من الراحة

يمكن أن يساعدك أخصاصي العلاج الطبيعي في قدرتك على ممارسة الرياضة ، وإدماج النشاط البدني وعودتك إلى روتين الحياة اليومية

متلازمة الإجهاد بعد الفيروس  
قد يصاب ما يصل إلى 10% من الأشخاص الذين يتعافون من كوفيد - ١٩ بمتلازمة الإجهاد بعد الفيروس.  
إذا كنت تشعر أنك لا تتحسن ، أو إذا كان النشاط يجعلك تشعر بأكثر سوءاً بكثير ، تحدث إلى أخصائي العلاج الطبيعي أو ممارس الرعاية الصحية واطلب منهم تقييم حالتك  
تتطلب إعادة تأهيل الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة استراتيجيات علاجية مختلفة.



World  
Physiotherapy

www.world.physio/wptday