

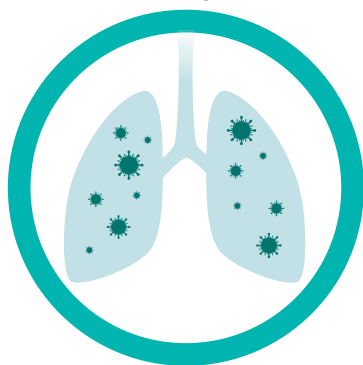


# Възстановяване след тежко протичане на COVID-19



World  
PT Day  
2020

Лицата, при които COVID-19 инфекцията е протекла тежко, се нуждаят от рехабилитация за да се възстановят от ефектите на механичната вентилация, продължителната имобилизация и залежаване. При тях може да се наблюдава:



- нарушена **белодробна функция**
- тежка **мускулна слабост**
- ставна **скованост и намалена подвижност**
- **умора**
- ограничени **двигателна активност** и самообслужване
- делириум или други **когнитивни нарушения**
- затруднения при **преглъщането** или комуникацията
- **ментални нарушения**, които изискват психологическа помощ



Физиотерапията може да играе важна роля в рехабилитацията на лица, при които COVID-19 заболяването е протекло тежко и са лекувани в болница или друг вид болнично заведение. При тях е налице висок риск от развитие на сериозни ограничения във физическите, емоционалните, когнитивните и/ или социалните функции.

Физиотерапевтите играят съществена роля за ранната и последващата рехабилитация на хората, които се възстановяват след тежко боледуване от COVID-19.

Те могат да Ви помогнат чрез:

Възстановяването след тежко боледуване ще отнеме време – физиотерапевтът е този, който ще ви напътства по време на този процес, като определи приоритетите и целите, които са важни за вас. Той ще работи като част от мултипрофесионалния екип, в подкрепа на вашите нужди

- ранна **мобилизация** и връщане към движение
- несложни **упражнения**
- връщане към дейностите от **ежедневния живот**
- **възстановяване** на белодробната функция
- намаляване на **задуха**
- справяне с **умората**
- намиране на баланс между **активност** и **почивка**



Физиотерапевтът може да Ви помогне да възстановите физическия си толеранс, да увеличите двигателната си активност за успешно връщане към ежедневието

#### Поствирусен синдром на умора

До 10% от хората, възстановяващи се след COVID-19, могат да развият поствирусен синдром на умора (ПВСУ). Ако не усещате подобрение в състоянието си или ако минимална двигателна дейност Ви кара да се чувствате много по-зле, свържете се с Вашия физиотерапевт или общопрактикуващ лекар и помолете да бъдете консултирани за ПВСУ. Рехабилитацията на лица с ПВСУ изисква специфична терапевтична стратегия.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)