



Vaš oporavak nakon teške bolesti s COVID-19



Osobe koje su imale teške slučajeve COVID-19 trebat će rehabilitaciju kako bi se oporavile od posljedica potpore s ventilacijom/kisikom, dugotrajne imobilizacije i odmora u krevetu. One možda pate od:



- oslabljene **funkcije pluća**
- teške **mišićne slabosti**
- **krutosti** zglobova
- umora
- ograničene **pokretljivosti** i sposobnosti za obavljanje svakodnevnih aktivnosti
- delirija i drugih **kognitivnih oštećenja**
- poteškoća u **gutanju** i komunikaciji
- poremećaja **mentalnog zdravlja** i potrebe za psihosocijalnom podrškom.



Fizioterapija može igrati važnu ulogu u rehabilitaciji ljudi koji su bili teško bolesni s COVID-19 u bolnici ili drugom okruženju. Ovim ljudima prijeti opasnost od (ozbiljnih) ograničenja u fizičkom, emocionalnom, kognitivnom i/ili socijalnom funkcioniranju.

Fizioterapeuti su ključni u ranoj i trajnoj rehabilitaciji za osobe koje se oporavljaju od teškog COVID-19. Oni trebaju pomoć u:

Potrebno je vrijeme za oporavak od teške bolesti - fizioterapeut će vas moći voditi kroz proces fizioterapije i odrediti prioritne ciljeve koji su važni za vas. Oni će raditi kao dio različitih multiprofesionalnih timova za podršku vaših potreba.

- ranoj **mobilizaciji** i ponovnom kretanju
- jednostavnim **vježbama**
- povratku na **svakodnevne aktivnosti**
- **oporavaku** pluća
- upravljanju **zaduhom**
- suočavanju s **umorom**
- pronalaženju ravnoteže između **aktivnosti** i **odmora**



A physiotherapist can help you with your ability to exercise, to incorporate physical activity and your return to daily life

Sindrom post-virusnog umora

Do 10% ljudi koji se oporavljaju od COVID-19 može razviti sindrom post-virusnog umora. Ako osjećate da se vaše stanje ne popravlja ili ako se zbog aktivnosti osjećate puno gore, razgovarajte s fizioterapeutom i liječnikom i zamolite ih da procijene vaš sindrom post-virusnog umora. Rehabilitacija osoba sa sindromom post-virusnog umora zahtijeva različite strategije postupanja.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday