

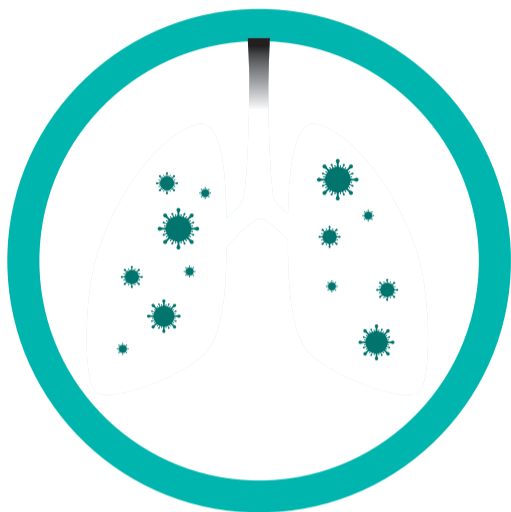


# Hvordan komme seg igjen etter å ha vært alvorlig syk med covid-19

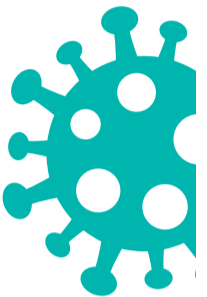


World  
PT Day  
2020

Mennesker som har vært alvorlig syke med covid-19, trenger rehabilitering for å komme seg igjen etter å ha vært ventilert/i respirator, sengeliggende og passive i lengre tid. De kan ha:



- nedsatt lungefunksjon
- alvorlig muskelsvekkelse
- stivhet i ledd
- utmattingstilstander
- begrenset bevegelighet og evne til å utføre daglige gjøremål
- akutt forvirring og annen kognitiv svikt
- vansker med å svelge og snakke
- psykiske helseproblemer og behov for psykososial støtte



**Fysioterapeuter kan spille en viktig rolle i rehabiliteringen av mennesker som har vært alvorlig syke med covid-19 i eller utenfor sykehus. Disse risikerer (alvorlige) begrensninger i hvordan de fungerer fysisk, følelsesmessig, kognitivt og/eller sosialt.**

Fysioterapeuter spiller en viktig rolle i tidlig og oppfølgende rehabilitering ved alvorlige tilfeller av covid-19. De bidrar til:

Det tar tid å komme seg etter en alvorlig sykdom. En fysioterapeut kan veilede deg gjennom denne tiden, og hjelpe deg med å prioritere de målene som er viktigst for deg å nå. Fysioterapeuter inngår i flerfaglige team som ivaretar de behovene du har

- tidlig mobilisering og mer bevegelse
- enkle øvelser
- at du kan få et aktivt hverdagsliv igjen
- bedre lungefunksjon
- at pustebesvær blir mindre plagsomt
- at du kan takle en utmattingstilstand
- at du finner en aktivitet/hvile-balanse



**En fysioterapeut kan veilede deg om dine muligheter for å trene og være fysisk aktiv, og om å komme tilbake til hverdagslivet**

#### Utmattingssyndrom etter covid-19

Inntil 10 % av alle som har hatt covid-19, kan utvikle et utmattingssyndrom etter sykdommen. Hvis du synes at du ikke blir bedre, eller fysisk aktivitet gjør at du føler deg mye dårligere, kontakt fysioterapeuten eller fastlegen din og be dem vurdere om du kan ha et utmattingssyndrom. En slik tilstand krever ulike tilnæringsmåter i rehabiliteringen.



World  
Physiotherapy

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