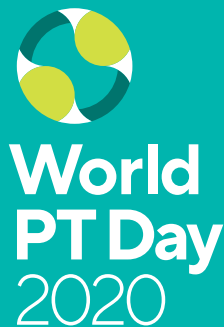
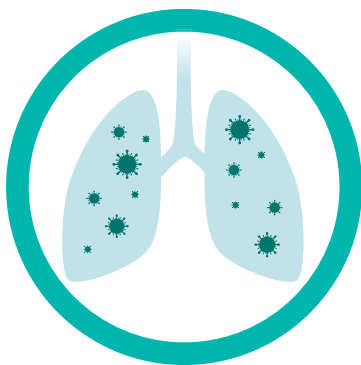




# Vaš oporavak nakon COVID-19



Osobe koje su imale teške oblike COVID-19 će trebati rehabilitaciju kako bi se oporavile od posledica podrške kiseonikom ili respiratora, dugotrajne imobilizacije i odmora u krevetu. Možda pate od:



- oslabljene **funkcije pluća**
- jake **mišićne slabosti**
- **ukočenosti** u zglobovima
- umora
- ograničenja **pokretljivosti** i sposobnosti
- delirijuma i drugih **kognitivnih oštećenja**
- poteškoća u **gutanju** i komunikaciji
- poremećaja **mentalnog zdravlja** i potrebe za psihosocijalnom podrškom



Fizioterapija može imati važnu ulogu u rehabilitaciji ljudi koji su teško bolesni zbog COVID-19 u bolnici ili drugom okruženju. Ovi ljudi su u riziku da se susreću sa (ozbiljnim) ograničenjima u fizičkom, emocionalnom, kognitivnom i / ili društvenom funkcionisanju.

Fizioterapeuti su od presudne važnosti za ranu i trajnu rehabilitaciju za ljude koji se oporavljaju od težih oblika COVID-19. Fizioterapeuti mogu pomoći sa:

Potrebno je vrijeme za oporavak od težih oblika COVID-19 - fizioterapeut posjeduje vještine i znanja pomoću kojih može da sprovede rehabilitaciju i da odredi prioritete na osnovu prethodno određenih ciljeva koji su vam važni.

Fizioterapeuti rade u multidisciplinarnom timu u cilju rješavanja složene problematike u dijagnostičkom i terapijskom smislu

- ranom **mobilizacijom** i uspostavljanjem hoda
- jednostavnim **vježbama**
- povratkom aktivnostima **dnevnog života**
- povećanjem kapaciteta pluća kroz **vježbe disanja**
- prevazilaženjem **gubitka daha**
- smanjenjem **zamora**
- pronalaženjem ravnoteže između **aktivnosti** i **odmaranja**



Fizioterapeut može vam pomoći s vašom sposobnošću vježbanja, uključivanjem fizičke aktivnosti i povratkom u svakodnevni život

## Sindrom zamaranja nakon virusne infekcije

Do 10% osoba koje se oporavljaju od COVID-19 mogu da imaju sindrom zamaranja (Post Viral Fatigue Syndrome - PVFS). Ako osjećate da vam nije bolje, da aktivnost čini da se osjećate lošije, obratite se svom fizioterapeutu ili ljekaru i zatražite da procijeni da li se radi o pomenutom sindromu. Rehabilitacija osoba sa PVFS zahtijeva različite strategije tretmana.



World  
Physiotherapy

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