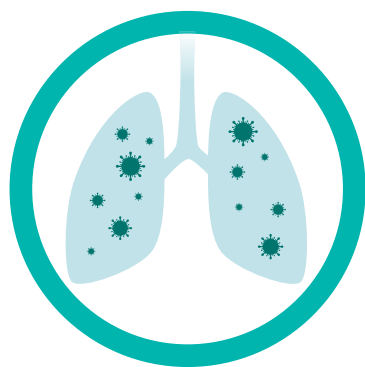




Vaš oporavak nakon ozbiljne bolesti s COVID-19



Osobama koje su imale ozbiljne slučajeve COVID-19 trebati će rehabilitacija kako bi se oporavili od učinaka ventilacije/potpore kisikom, produžene imobilizacije i dugotrajnog ležanja. Oni mogu patiti od:



- oštećene **funkcije pluća**
- ozbiljne **slabosti mišića**
- **ukočenosti** zglobova
- **zamora**
- ograničene **pokretljivosti** i sposobnosti da izvršavaju svakodnevne zadatke
- deliriuma i drugih **kognitivnih oštećenja**
- poteškoća **gutanja** i komunikacije
- poremećaja **mentalnog zdravlja** i potrebe psihosocijalne podrške



Fizioterapija može igrati važnu ulogu u rehabilitaciji osoba koje su bile ozbiljno bolesne od COVID-19 u bolnici ili nekom drugom smještaju. Ove osobe su pod rizikom razvijanja (ozbiljnih) ograničenja u fizičkom, emocionalnom, kognitivnom i/ili socijalnom funkcioniranju.

Fizioterapeuti su ključni u ranoj i kontinuiranoj rehabilitaciji za osobe koje se oporavljaju od ozbiljnog COVID-19. Njima će biti od pomoći:

Potrebno je vrijeme za oporavak od ozbiljne bolesti – fizioterapeut će moći voditi vas kroz ovaj proces i napraviti prioritete u ciljevima koji su vama značajni. Oni će raditi kao dio multiprofesionalnih timova kako bi podržali vaše potrebe.

- rana **mobilizacija** i ponovno kretanje
- jednostavne **vježbe**
- povratak aktivnostima **svakodnevnog života**
- **oporavak** pluća
- upravljanje **gubitkom daha**
- nošenje sa **zamorom**
- pronalaženje ravnoteže između **aktivnosti** i **uzimanja** odmora



Fizioterapeut vam može pomoći s vašim sposobnostima za vježbanje, uskladiti fizičku aktivnost i vaš povratak svakodnevnom životu.

Post-virusni sindrom zamora

Do 10% ljudi koji se oporavljaju od COVID-19 može razviti post-virusni sindrom zamora (PVSZ). Ako osjećate da ne napredujete ili ako vam aktivnost pogoršava stanje, razgovarajte s vašim fizioterapeutom ili zdravstvenim praktičarem i tražite da procijene vaš PVSZ. Rehabilitacija ljudi sa PVSZ zahtjeva različite strategije nadzora.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday