

# Covid long et réadaptation



World  
PT Day  
2021

## Qu'est-ce que la réadaptation ?

La réadaptation est définie comme un ensemble d'interventions visant à optimiser le bon fonctionnement des activités quotidiennes, à aider les individus à se rétablir ou à s'adapter, à atteindre leur capacité maximale et à permettre la participation à l'éducation, au travail, aux loisirs et aux fonctions significatives de la vie.



Une réadaptation sûre et efficace est un élément fondamental du rétablissement.

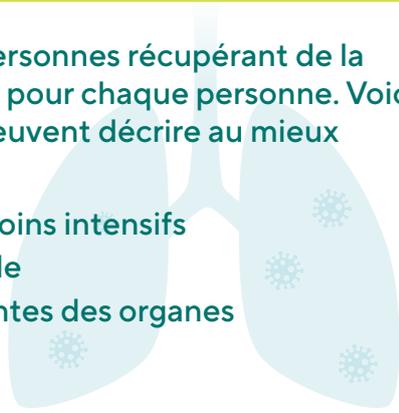


La rééducation pour le Covid long doit être adaptée à l'individu, en fonction de ses symptômes, de ses objectifs et de ses préférences.

L'Organisation mondiale de la Santé recommande une rééducation du Covid long qui doit inclure l'éducation des personnes à la reprise des activités quotidiennes de manière prudente, à un rythme approprié, sûr et gérable quel que soit l'atteinte dans les limites des symptômes rencontrés, sans que les efforts mènent à la fatigue ou l'aggravation des symptômes.

La réhabilitation des personnes récupérant de la Covid-19 est différente pour chaque personne. Voici quelques termes qui peuvent décrire au mieux votre expérience :

- syndrome post-soins intensifs
- fatigue post-virale
- lésions permanentes des organes
- Covid long



Quels que soient les symptômes que vous présentez, votre kinésithérapeute vous traitera comme une personne particulière et cherchera à connaître la cause sous-jacente avant de commencer le traitement.

Pour aider à l'auto gestion des symptômes, la réadaptation peut :

- une adaptation du rythme d'activité
- la surveillance de la fréquence cardiaque

Afin de répondre au mieux à vos besoins, un kinésithérapeute travaillera avec d'autres professionnels de santé dans le cadre de votre évaluation et de votre programme de réadaptation. Différents tests peuvent être effectués pour comprendre et trouver la cause des symptômes, qui peuvent être :



essoufflement



sensation de faiblesse ou d'évanouissement



douleur thoracique



vertiges



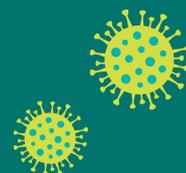
palpitations cardiaques



faible saturation en oxygène



fatigue



La prescription d'exercices dans le cadre de Covid long doit être abordée avec précaution afin de minimiser les risques et de s'assurer que les programmes d'exercices permettent la progression sans aggraver les symptômes de la personne. La réadaptation doit viser à prévenir la désaturation en oxygène à l'effort. Un kinésithérapeute spécialisé en thérapie respiratoire peut être utile en cas de signes d'hyperventilation et de troubles du rythme respiratoire. **La thérapie par exercices gradués ne doit pas être utilisée, en particulier en cas d'exacerbation des symptômes après l'effort.**



World  
Physiotherapy

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