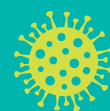


# Reyadaptasyon ak COVID ki dire a



World  
PT Day  
2021

## Ki sa ki reyadaptasyon?

Yo defini Reyadaptasyon tankou on seri entèvansyon pou rann akivite ou fè chak jou yo pi fasil, sipòte moun pou yo refè ousinon ajiste yo, reyalize tout potansyèl epi, pèmèt patisipasyon yo nan edikasyon, travay, detant epi wòl ki vo anpil nan lavi nou.



Reyadaptasyon san danje epi efikas se yon pati fondamantal nan rekiperasyon.

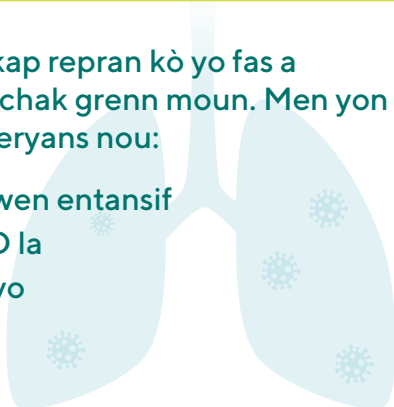
Reyadaptasyon COVID ki dire a sipoze adapte a chak grenn moun depandan de sentom yo, objektif ak preferans yo



Òganizasyon mondyal lasante rekòmande pou lè y'ap fè reyadaptasyon pou COVID ki dire a yo ta dwe edike moun yo sou kòman yo ka rekòmanse akivite yo fè chak jou yo tipa-tipa nan ritm ki apropriye ki san danje epi pou konsève enèji yo, epi egzèsis yo pata sipoze pouse maladi a nan pwen poul fatige oubyen pou agrave sentom li yo

Reyadaptasyon moun kap rebran kò yo fas a COVID-19 diferan pou chak grenn moun. Men yon lis mo ki kapab dekri eksperyans nou:

- Sendwòm aprè swen entansif
- Fatig aprè COVID la
- Domaj sou ògàn yo
- COVID ki dire a



Kèlkeswa sentòm ou genyen yo, fizyoterapet ou an ta dwe trete ou tankou on moun a pa epi chèche lòt kòz ki ka genyen avan ou kòmanse tretman an.

Entèvansyon efikas pou jere sentom ou ka fè poukont ou yo ka gen ladanl:

- akitive avèk ritm
- Siveye batman kè

Pou ka satisfè bezwen ou, yon fizyoterapet ap travay ak lò pwofesyonèl sante yo pou evalye ou epi pou bati yon pwogram reyabilitasyon pou ou. Yo ka fè plizyè egzamen pou arive konprann detwa sentom tankou:



Souf kout



Endispozisyon



Lestomak fè mal



Vètij oubyen tèt vire



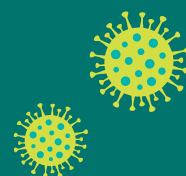
Palpitasyon



Diminasyon nivo oksijèn nan san'w



Fatig



Egzèsis ke yo preskri pou COVID ki dire a ta sipoze fèt ak swen pou diminye ris epi asire ke yo ede moun vinn pi byen e pa fè sentom yo vinn pi mal. Reyadaptasyon ta dwe vize pou anpeche nivo oksijèn nan san'w desann aprè on efò. Yon espesyalis fizyoterapet respiratwa ka ede lè gen siy tankou respirasyon rapid e plis ke ou ka bezwen avèk twoub respiratwa.

**Lè sentom ou yo vinn pi mal aprè efò, yo pa ta dwe fè egzèsis gradyèl avè'w.**



World  
Physiotherapy

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