

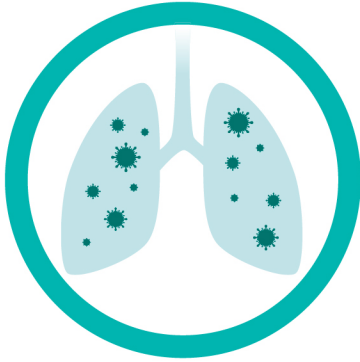


Sự hồi phục của bạn sau đợt bệnh nặng do nhiễm COVID-19



World
PT Day
2020

Các trường hợp mắc COVID-19 nặng sẽ cần phục hồi chức năng để phục hồi các ảnh hưởng của việc hỗ trợ thở máy/oxy, bất động và nằm lâu trên giường. Họ có thể phải chịu đựng:



- Suy yếu **chức năng phổi**
- **Yếu cơ** trầm trọng
- **Cứng khớp**
- Mệt mỏi
- Giới hạn **di chuyển** và khả năng thực hiện công việc hằng ngày
- Mê sảng và những **suy yếu nhận thức** khác
- Khó khăn trong việc **nuốt** và giao tiếp
- Các rối loạn về **sức khỏe tâm thần** và nhu cầu hỗ trợ tâm lý xã hội



Vật lý trị liệu có thể đóng vai trò quan trọng trong việc phục hồi chức năng của người bệnh nặng do COVID-19 ở một bệnh viện hoặc các môi trường khác. Những người này có nguy cơ cao phải đối mặt với những hạn chế (nghiêm trọng) về sức khỏe, cảm xúc, chức năng nhận thức và/hoặc xã hội.

Các chuyên gia Vật lý trị liệu đóng vai trò quyết định trong giai đoạn sớm và liên tục của quá trình phục hồi chức năng ở những người mắc COVID-19 trầm trọng. Họ có thể giúp đỡ về mặt :

Mất nhiều thời gian để phục hồi từ tình trạng bệnh lí nặng - một chuyên gia Vật lý trị liệu sẽ có khả năng hướng dẫn bạn xuyên suốt quá trình và ưu tiên các mục tiêu quan trọng đối với bạn. Họ sẽ làm việc như là một phần của nhóm đa chuyên ngành để hỗ trợ cho nhu cầu của bạn

- **Vận động** sớm và di chuyển trở lại
- **Các bài tập** đơn giản
- Trở lại các **hoạt động sống hằng ngày**
- **Phục hồi** chức năng phổi
- Kiểm soát **sự khó thở**
- Đối mặt với **sự mệt mỏi**
- Tìm ra sự cân bằng giữa **hoạt động** và **ngủ ngơi**



Một chuyên gia Vật lý trị liệu có thể giúp bạn với khả năng tập luyện mà bạn có, để kết hợp với các hoạt động thể chất và trở lại đời sống hàng ngày

Hội chứng mệt mỏi sau nhiễm vi-rút

Có tới 10% số người đang phục hồi sau mắc COVID-19 tiến triển thành hội chứng mệt mỏi sau nhiễm vi-rút (PVFS). Nếu cảm thấy tình trạng của bạn không được cải thiện, hoặc các hoạt động khiến bạn thấy tệ hơn, hãy báo cho chuyên gia Vật lý trị liệu hoặc người chăm sóc sức khỏe của bạn biết và yêu cầu họ đánh giá tình trạng PVFS của bạn. Quá trình phục hồi chức năng ở người mắc PVFS yêu cầu những chiến lược kiểm soát khác nhau.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday