



Vous rétablir après une forme grave de la maladie du COVID-19



Les personnes qui ont connu des formes graves du COVID-19 auront besoin d'une rééducation pour se remettre des effets de l'apport d'oxygène/la ventilation, de l'immobilisation prolongée et de l'alitement. Elles peuvent souffrir :



- d'une altération **de la fonction pulmonaire**
- d'une **faiblesse musculaire** sévère
- de **raideur** articulaire
- de fatigue
- d'une baisse de la **mobilité** et de la capacité à accomplir des tâches quotidiennes
- de délire et d'autres **troubles cognitifs**
- de difficultés à **avaler** et à communiquer
- de troubles **de santé mentale** et de besoins de soutien psychosocial



La kinésithérapie peut jouer un rôle important dans la rééducation des personnes qui ont été gravement touchées par le COVID-19 dans un hôpital ou dans un autre cadre. Ces personnes risquent de souffrir de limitations (graves) de leurs capacités physiques, émotionnelles, cognitives et/ou sociales.

Les kinésithérapeutes jouent un rôle crucial dans la rééducation précoce et continue des personnes qui se remettent d'une forme grave de la maladie du COVID-19. Ils peuvent vous aider :

Il faut du temps pour se remettre d'une maladie grave - un kinésithérapeute sera en mesure de vous guider dans ce processus et de hiérarchiser les objectifs qui sont importants pour vous. Ils travailleront au sein d'équipes multiprofessionnelles pour répondre à vos besoins

- à vous **mobiliser** rapidement et à vous remettre en mouvement
- à **faire des exercices** simples
- à reprendre les activités de la **vie quotidienne**
- à veiller au **rétablissement** des poumons
- à gérer l'**essoufflement**
- à faire face à la **fatigue**
- à trouver l'équilibre entre être **actif** et prendre **du repos**



Un kinésithérapeute peut vous aider à améliorer votre capacité à faire de l'exercice, à intégrer l'activité physique et à reprendre votre vie quotidienne.

Syndrome de fatigue post-virale

Jusqu'à 10 % des personnes qui se rétablissent du COVID-19 peuvent développer un syndrome de fatigue post-virale (SFPV). Si vous estimez que votre état ne s'améliore pas, ou si l'activité vous fait vous sentir beaucoup plus mal, parlez-en à votre kinésithérapeute ou à votre professionnel de santé et demandez-leur de vous examiner pour savoir si vous souffrez du SFPV. La réadaptation des personnes atteintes de SFPV nécessite différentes stratégies de gestion.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday