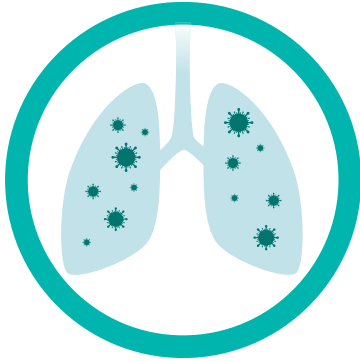




Вашето опоравување после тешко болна состојба со COVID-19



Лицата кои беа во тешко болна состојба како последица од COVID-19 ќе имаат потреба од рехабилитација со цел да за закрепнат од ефектите од механичка вентилација/кислородна поддршка, пролонгирана имобилизација и лежење во кревет. Тие може да страдаат од:



- оштетена **белодробна функција**
- тешка **мускулна слабост**
- **вкочанестост** во зглобовите
- замор
- ограничена **мобилност** и можност за спроведување на дневни активности
- делириум и останати **когнитивни пореметувања**
- отежнатост во **голтањето** и комуницирањето
- пореметувања во **менталното здравје** и потреба од психосоцијална поддршка



Физиотерапијата игра важна улога во рехабилитацијата на лицата кои имаат прележано тешка форма на COVID-19 во болнички или други услови. Овие луѓе се изложени на ризик да се сретнат со (сериозни) ограничувања во физичкото, емоционалното, когнитивно и / или социјално функционирање.

Физиотерапевтите се клучни во раната и касната фаза на рехабилитација на лицата кои закрепнуваат од тешка форма на COVID-19. Тие можат да помогнат со:

Потребно е време да се закрепне од тешката форма на болеста - физиотерапевтите ќе може да ве водат низ процесот на опоравување преку одредување на целите и приоритетите што се важни за вас.

Физиотерапевтите се дел од мултипрофесионалните тимови за поддршка на вашите потреби.

- рана **мобилизација** за повторно враќање на движењата
- едноставни **вежби**
- враќање во секојдневните **дневни активности**
- подобрување на состојбата на **белите дробови**
- подобрување на состојбата со **губење на здивот**
- справување со **заморот**
- наоѓање на баланс помеѓу **активностите и одморот**



Физиотерапевтот може да ви помогне со соодветни вежби, да ја зголемите вашата физичка активност и да се вратите во секојдневниот живот.

Пост-вирусен синдром на замор

Дури до 10% од луѓето кои се опоравуваат од COVID-19 може да развијат синдром на пост-вирусен замор (СПВЗ). Ако сметате дека не се чувствувате подобро или ако физичката активност ве тера да се чувствувате полошо, разговарајте со вашиот физиотерапевт или вашиот матичен лекар и замолете ги да го проценат вашиот синдром на пост-вирусен замор. Рехабилитацијата на лицата со СПВЗ бара различни стратегии за управување.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday