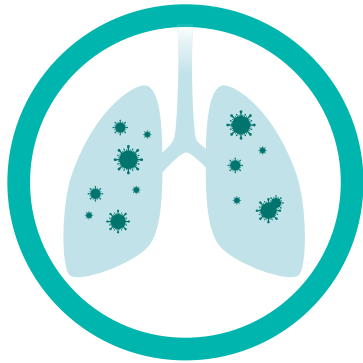




Pemulihan anda setelah penyakit yang serius dengan COVID-19



Orang-orang yang telah mengalami kasus yang serius dari COVID-19 akan membutuhkan rehabilitasi untuk memulihkan efek ventilasi / bantuan oksigen, imobilisasi berkepanjangan dan istirahat di tempat tidur. Mereka mungkin menderita:



- gangguan **fungsi paru**
- **kelemahan otot** yang parah
- **kekakuan** sendi
- kelelahan
- **mobilitas** dan kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari terbatas
- delirium dan **gangguan kognitif** lainnya
- kesulitan **menelan** dan berkomunikasi
- gangguan **kesehatan mental** dan kebutuhan dukungan psikososial



Fisioterapi dapat berperan penting pada pemulihan mereka yang telah memiliki kondisi parah dengan COVID-19 di rumah sakit atau pelayanan lainnya. Orang-orang ini berisiko (tinggi) untuk memiliki keterbatasan pada fisik, emosi, kognitif dan fungsi sosial.

Fisioterapis sangat penting dalam rehabilitasi awal dan berkelanjutan untuk pemulihan orang dari COVID-19 yang berat. Fisioterapis dapat membantu dengan:

Inilah waktunya untuk pulih dari penyakit yang berat - seorang fisioterapis akan membantu anda melewati proses dan memprioritaskan tujuan yang penting untuk anda. Mereka akan bekerja sebagai bagian dari tim multiprofesional untuk mendukung apa saja yang anda butuhkan

- **mobilisasi** dini dan bergerak kembali
- **latihan-latihan** sederhana
- kembali ke aktivitas **kehidupan sehari-hari**
- **pemulihan** paru
- mengelola **sesak napas**
- mengatasi **kelelahan**
- menemukan keseimbangan antara **aktif** dan saat **istirahat**



Seorang fisioterapi dapat membantu anda dengan kemampuan latihan, untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kembalinya anda ke kehidupan sehari-hari

Post-viral fatigue syndrome

Hampir 10% pemulihan orang-orang dari COVID-19 mungkin berkembang post viral fatigue syndrome (PFVS). Jika anda merasa tidak ada kemajuan, atau jika aktivitas membuat anda merasa lebih buruk, konsultasikan kepada fisioterapis anda atau praktisi kesehatan dan minta mereka untuk memeriksa PVFS anda. Rehabilitasi orang-orang dengan PVFS membutuhkan strategi pengelolaan yang berbeda.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday