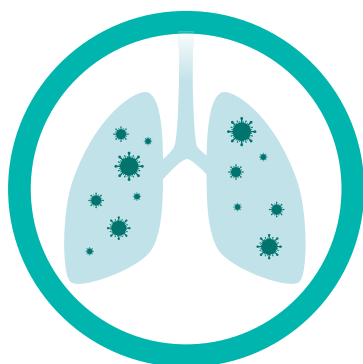




Twoje wyzdrowienie z ciężkiej choroby COVID-19


World
PT Day
2020

Osoby, które przeszły ciężką postać COVID-19, będą potrzebować rehabilitacji, aby wydobrzcć z efektów zastępczej wentylacji/wspomagania tlenowego, długotrwałego unieruchomienia i leżenia w łóżku. Mogą u nich pojawić się:



- upośledzona **czynność płuc**
- poważne **osłabienie mięśni**
- **sztwywność** stawów
- zmęczenie
- ograniczona **ruchomość** i ograniczona zdolność wykonywania codziennych zadań
- majaczenie i inne **zaburzenia poznawcze**
- trudności w **połykaniu** i porozumiewaniu się
- zaburzenia **zdrowia psychicznego** i potrzeba wsparcia psychospołecznego



Fizjoterapia może odgrywać ważną rolę w rehabilitacji osób, które były hospitalizowane z powodu COVID-19. Osoby te są narażone na (poważne) ograniczenia fizyczne, emocjonalne, funkcjonalne, poznawcze i / lub społeczne.

Fizjoterapeuci odgrywają kluczową rolę we wczesnej i późnej rehabilitacji osób wracających do zdrowia po ciężkiej postaci COVID-19. Może im pomóc:



Powrót do zdrowia po ciężkiej chorobie wymaga czasu - fizjoterapeuta będzie w stanie Cię przeprowadzić przez ten proces i uszeregować cele, które są dla Ciebie ważne. Fizjoterapeuci będą pracować w wielodyscyplinarnych zespołach, aby odpowiedzieć na Twoje potrzeby.

- wczesna **mobilizacja** i powrót do ruchu
- proste **ćwiczenia**
- powrót do aktywności **dnia codziennego**
- **regeneracja** płuc
- radzenie sobie z **dusznością**
- radzenie sobie ze **zmęčeniami**
- znalezienie równowagi między **aktywnością** a **odpoczynkiem**

Fizjoterapeuta może pomóc w zwiększeniu zdolności do ćwiczeń, włączenia aktywności fizycznej i powrotu do codziennego życia

Powirusowy zespół zmęczenia

Nawet 10% osób, które wyzdrowiały z COVID-19 może rozwinąć zespół zmęczenia powirusowego. Jeśli czujesz, że Twój stan się nie poprawia lub jeśli aktywności sprawiają, że czujesz się znacznie gorzej, porozmawiaj ze swoim fizjoterapeutą lub lekarzem i poproś ich o ocenę zespołu zmęczenia powirusowego. Rehabilitacja osób z tym zespołem wymaga różnych strategii postępowania.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday