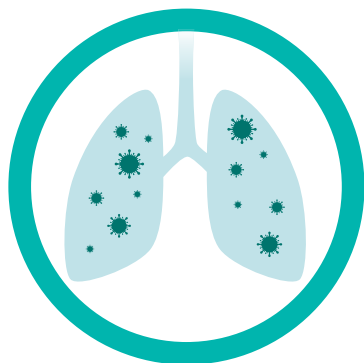




Vaše zotavenie po ťažkom priebehu COVIDu-19


World
PT Day
2020

Osoby, ktoré mali ťažký priebeh COVIDu-19 budú potrebovať rehabilitáciu, aby sa zotavili z účinkov umelej pľúcnej ventilácie/podpory kyslíkom, dlhodobej imobilizácie a odpočinku na lôžku. Môžu trpieť:



- zhoršenou funkciou **pľúc**
- závažnou **slabosťou svalov**
- **stuhnutosťou** kĺbov
- únavou
- obmedzenou **pohyblivosťou** a neschopnosťou vykonávať každodenné činnosti
- deliriom a inými **kognitívnymi poruchami**
- ťažkosťami s **prehítaním** a s komunikáciou
- poruchami **duševného zdravia** a potrebou psychosociálnej podpory



Fyzioterapia môže zohrať dôležitú úlohu v rehabilitácii osôb, ktoré prekonal ťažký priebeh COVIDu-19 v nemocnici alebo v iných zariadeniach. Týmto osobám hrozí riziko (závažných) obmedzení vo fyzickom, emocionálnom, kognitívnom a / alebo sociálnom fungovaní.

Fyzioterapeuti majú zásadnú úlohu v skoréj a prebiehajúcej rehabilitácii osôb zotavujúcich sa z ťažkých prípadov COVIDu-19. Môžu pomôcť s:

Zotavenie sa z ťažkej choroby trvá istý čas- fyzioterapeut Vás bude môcť sprevádzať procesom a uprednostniť ciele, ktoré sú pre vás dôležité.

Budú pracovať ako súčasť multiprofesných tímov aby podporili Vaše potreby.

- skorou **mobilizáciou** a opätovným navrátením pohyblivosti
- jednoduchými **cvičeniami**
- návratom ku **každodenným činnostiam**
- **zotavením** pľúc
- zvládnutím **dýchavičnosti**
- zvládnutím **únavy**
- nájdením rovnováhy medzi **aktivitou** a **odpočinkom**



Fyzioterapeut vám môže pomôcť s Vašou schopnosťou cvičiť, so začlenením fyzickej activity a Vaším návratom do každodenného života

Syndróm post-vírusovej únavy (PVFS)

Syndróm post-vírusovej únavy sa môže vyskytnúť až u 10% osôb zotavujúcich sa z COVID-19. Ak máte pocit, že sa Vaša kondícia nezlepšuje, alebo sa Váš stav po aktivite zhoršuje, porozprávajte sa so svojim fyzioterapeutom alebo zdravotníkom a požiadajte ich, aby Vám posúdili PVFS. Rehabilitácia osôb s PVFS si vyžaduje rozdielne stratégie.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday