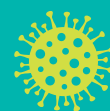


Reabilitação e COVID Longa



World
PT Day
2021

O que é reabilitação?

A reabilitação é definida como um conjunto de intervenções para otimizar a função nas atividades do dia-a-dia, ajudar a pessoa a se recuperar ou se adaptar, atingir seu potencial completo e permitir a participação em atividades de educação, trabalho, recreação e em papéis significativos para sua vida.



Uma reabilitação segura e efetiva é parte fundamental na recuperação.

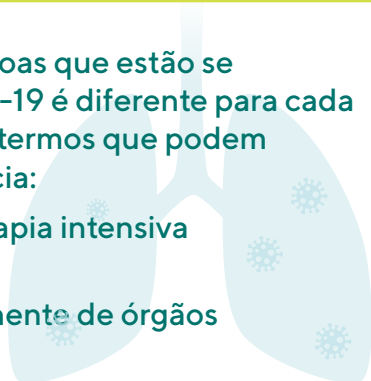
A reabilitação para COVID Longa deve ser adaptada ao indivíduo, dependendo dos sintomas, objetivos e preferências da pessoa.



A Organização Mundial da Saúde recomenda que a reabilitação da COVID Longa deve incluir orientações para realizar atividades diárias, de forma adequada, em um ritmo apropriado que seja seguro e gerenciável para os sintomas atuais, e o esforço não deve ser levado ao ponto de fadiga ou piora dos sintomas.

A reabilitação para pessoas que estão se recuperando da COVID-19 é diferente para cada uma. Aqui estão alguns termos que podem descrever sua experiência:

- Síndrome pós-terapia intensiva
- Fadiga pós-viral
- Disfunção permanente de órgãos
- COVID Longa



Independentemente dos sintomas que você sentir, seu Fisioterapeuta irá tratá-lo de forma individualizada e buscará saber a causa antes de iniciar o tratamento.

Estratégias de reabilitação efetivas que poderão ajudá-lo a gerenciar seus sintomas podem incluir:

- graduação da atividade
- monitoramento da frequência cardíaca

Para melhor se ajustar às suas necessidades, o fisioterapeuta irá atuar junto a outros profissionais da saúde como parte da sua avaliação e do seu programa de reabilitação. Vários testes poderão ser feitos para entender e encontrar as causas dos seus sintomas:



falta de ar



sensação de desmaio ou desmaio



dor no peito



tontura



palpitação cardíaca



baixa saturação de oxigênio



fadiga



A prescrição de exercícios para a COVID Longa deve ser conduzida com cuidado para minimizar os riscos e garantir que o programa de exercícios seja restaurador e não piore os sintomas.

A reabilitação deve ter como objetivo prevenir a dessaturação de oxigênio durante o esforço. Um Fisioterapeuta especialista em Fisioterapia Respiratória pode ajudar onde existirem sinais de hiperventilação ou desordens respiratórias.

A terapia com exercícios progressivos não deverá ser usada particularmente quando existir exacerbação dos sintomas após esforços.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday