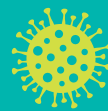


Rehabilitació i COVID persistent



World
PT Day
2021

Què és la rehabilitació?

Es defineix la rehabilitació com una sèrie d'intervencions la finalitat de les quals és optimitzar el funcionament en les activitats diàries, donar suport als pacients perquè puguin recuperar-se o adaptar-se, aconseguir el seu màxim potencial i permetre'n la participació en les funcions educatives, laborals, de lleure i cabdals de la vida diària.



La rehabilitació segura i eficient és una part fonamental de la recuperació.

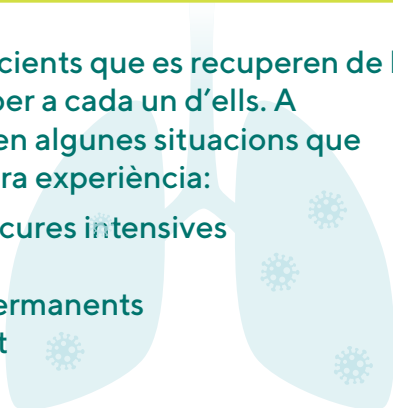
La rehabilitació de la COVID persistent ha d'ajustar-se a cada pacient, tenint en compte els seus símptomes, objectius i preferències.



L'Organització Mundial de la Salut recomana que la rehabilitació de la COVID persistent inclogui educar el pacient sobre com tornar a les seves activitats diàries de manera conservadora, a un ritme apropiat que sigui segur i adequat als nivells d'energia dins dels límits dels símptomes existents, i que l'exercici físic no arribi al punt de fatiga o d'empitjorament dels símptomes.

La rehabilitació dels pacients que es recuperen de la COVID-19 és diferent per a cada un d'ells. A continuació es presenten algunes situacions que poden descriure la vostra experiència:

- síndrome de postcures intenses
- fatiga postvìrica
- danys orgànics permanents
- COVID persistent



Independentment dels símptomes que experimenteu, el vostre fisioterapeuta us tractarà de manera individualitzada i valorarà l'origen del problema abans de començar el tractament.

Les intervencions de rehabilitació per ajudar a l'autotractament de símptomes poden incloure:

- gestió gradual del ritme d'activitat
- monitoratge de la freqüència cardíaca

Per tal de cobrir les vostres necessitats de manera òptima, el fisioterapeuta treballarà juntament amb altres professionals de la salut a l'hora de fer-vos la valoració i dissenyar el vostre programa de rehabilitació. Pot ser necessari realitzar diverses proves per tal d'entendre i trobar la causa de símptomes com ara:



dificultat per respirar



sensació de desmai o desmais



dolor toràcic



mareig



palpitacions



baixa saturació d'oxigen



fatiga



La prescripció d'exercici en cas de COVID persistent s'ha de fer amb cura per tal de minimitzar el risc i assegurar-nos que els programes d'exercici siguin efectius i no empitjorin els símptomes. La rehabilitació ha d'anar encaminada a prevenir la dessaturació d'oxigen a l'hora de fer exercici. Un fisioterapeuta expert en fisioteràpia respiratòria pot ajudar quan hi ha signes d'hiperventilació i trastorns dels patrons respiratoris. **No es recomana la teràpia d'exercici gradual, especialment quan hi ha exacerbació dels símptomes postexercici.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday