

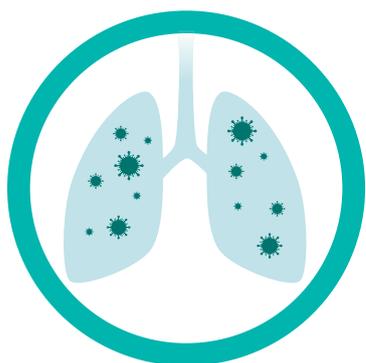


Ваше выздоровление после тяжелой формы болезни COVID-19



Людам, перенесшим тяжелую форму COVID-19, потребуется реабилитация, чтобы оправиться от последствий кислородной поддержки, длительной иммобилизации и постельного режима. Они могут страдать от следующих последствий:

- нарушение **функции легких**
- сильная **мышечная слабость**
- **тугоподвижность** суставов
- утомляемость
- ограниченная **подвижность** и способность выполнять повседневные задачи
- психические расстройства с проявлениями возбуждения и другими **когнитивными нарушениями**
- трудности с **проглатыванием** пищи и общением
- нарушения **психического здоровья** и потребности в социально-психологической поддержке



Физиотерапия может сыграть важную роль в реабилитации людей, серьезно заболевших COVID-19 в больнице или другом учреждении. Эти люди рискуют столкнуться с (серьезными) ограничениями функциональности в физическом, эмоциональном, когнитивном и/или социальном плане.

Физические терапевты имеют решающее значение в ранней и продолжающейся реабилитации людей, выздоравливающих после тяжелой формы COVID-19. Они могут помочь с:

Чтобы оправиться от тяжелой болезни, нужно время - физический терапевт проведет вас через этот процесс и расставит приоритеты в отношении важных для вас целей.

Они будут работать в составе многопрофильных команд, чтобы удовлетворить ваши потребности.

- ранней **мобилизацией** и возобновлением подвижности
- простыми **упражнениями**
- возвращению к **повседневной жизни**
- **восстановлением** легких
- управлением **одышкой**
- избавиться от **усталости**
- поиском баланса между **активностью** и **отдыхом**



Физический терапевт может помочь вам научиться тренироваться, включить физическую активность и вернуться к повседневной жизни.

Синдром хронической усталости

У 10% людей, выздоравливающих от COVID-19, может развиваться синдром хронической усталости (СХУ). Если вы чувствуете, что вам не становится лучше, или какая-либо активность заставляет вас чувствовать себя намного хуже, поговорите со своим физическим терапевтом или практикующим врачом и попросите оценить ваше состояние на предмет СХУ. Реабилитация людей с СХУ требует различных стратегий.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday