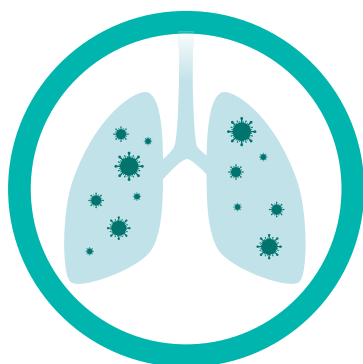




# Vaše zotavení po těžkém průběhu COVID-19



Lidé, kteří měli těžký průběh onemocnění COVID-19, budou potřebovat rehabilitaci, aby se zotavili z vedlejších účinků ventilace/podpory kyslíku a prodloužené imobilizace. Může je trápit:



- zhoršená funkce plic
- svalová slabost
- ztuhlost kloubů
- únava
- omezená mobilita a schopnost dělat běžné denní činnosti
- delirium a další kognitivní poruchy
- potíže s polykáním a komunikací
- poruchy duševního zdraví



**Fyzioterapie může hrát důležitou roli při rehabilitaci lidí, kteří byli vážně nemocní s COVID-19. Tito lidé jsou vystaveni riziku omezení fyzického, emočního, kognitivního a sociálního fungování.**

**Fyzioterapeuti mají důležitou roli v časně a průběžné rehabilitaci u lidí, kteří se zotavují z těžkého průběhu onemocnění COVID-19. Pacientům mohou pomoci s:**

**Zotavení z těžké nemoci trvá delší dobu. Fyzioterapeut bude schopen vás provést rehabilitací a stanovit cíle, které jsou pro vás důležité. Fyzioterapeuti jsou součástí multidisciplinárních týmů, tak aby pokryly vaše potřeby.**

- včasnou mobilizací a obnovením pohyblivosti kloubů
- jednoduchým cvičením
- návratem k činnostem každodenního života
- zotavením plic
- zlepšením dušnosti
- zvládnutím únavy
- nalezením rovnováhy mezi aktivitou a odpočinkem



**Fyzioterapeut vám může pomoci se cvičením, zvládnutím fyzické aktivity a s návratem do běžného života**

#### **Postvirový únavový syndrom**

Až u 10 % lidí zotavujících se z COVID-19 se může vyvinout postvirový únavový syndrom (PVFS). Pokud máte pocit, že se necítíte lépe, nebo pokud fyzická aktivita zhoršuje vaše obtíže, promluvte si se svým fyzioterapeutem nebo s lékařem a požádejte je o vyšetření pro postvirový únavový syndrom. Rehabilitace lidí s PVFS vyžaduje jinou strategii léčby.



**World  
Physiotherapy**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)