



Η ανάρρωση σας μετά από σοβαρή νόσηση από τον COVID-19



Άτομα που νόσησαν σοβαρά από τον COVID-19, θα χρειαστούν αποκατάσταση για να ανακάμψουν από τις επιπτώσεις της αναπνευστικής υποστήριξης, της παρατεταμένης ακινητοποίησης και παραμονής στο κρεβάτι. Τα άτομα αυτά μπορεί να υποφέρουν από:



- μειωμένη λειτουργία των πνευμόνων
- σοβαρή μυϊκή αδυναμία
- **Δυσκαμψία** των αρθρώσεων
- Κόπωση
- Περιορισμένη **κινητικότητα** και ικανότητα για εκτέλεση των καθημερινών εργασιών
- Παραλήρημα και άλλες **γνωστικές δυσλειτουργίες**
- Δυσκολία στην **κατάποση** και στην επικοινωνία
- **Ψυχικές διαταραχές** και ανάγκες ψυχοκοινωνικής υποστήριξης



Η φυσιοθεραπεία μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην αποκατάσταση των ατόμων που είχαν νοσήσει σοβαρά από τον COVID-19, σε νοσοκομείο ή σε άλλο κέντρο. Αυτά τα άτομα διατρέχουν τον κίνδυνο να αντιμετωπίσουν σοβαρές ελλείψεις στην σωματική, συναισθηματική, γνωστική και κοινωνική λειτουργία.

Οι φυσιοθεραπευτές είναι ζωτικής σημασίας για την έγκαιρη και συνεχή αποκατάσταση των ατόμων που αναρρώνουν από σοβαρή νόσηση του COVID-19. Μπορούν να βοηθήσουν στην:

Χρειάζεται χρόνος για την ανάρρωση από μια σοβαρή ασθένεια- ο φυσιοθεραπευτής μπορεί να σας καθοδηγήσει κατά την διαδικασία αυτή και να δώσει προτεραιότητα στους στόχους που είναι σημαντικοί για εσάς. Θα εργαστεί ως μέρος πολύ-επαγγελματικών ομάδων για να υποστηρίξει τις ανάγκες σας.

- έγκαιρη **κινητοποίηση** και επανάκτηση της κίνησης
- απλή **άσκηση**
- επιστροφή στις δραστηριότητες της **καθημερινότητας**
- **ανάρρωση** των πνευμόνων
- διαχείριση της **δύσπνοιας**
- αντιμετώπιση της **κόπωσης**
- ισορροπία μεταξύ **δραστηριότητας** και **ξεκούρασης**

Ο φυσιοθεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει να ασκηθείτε, να ενσωματώσετε την σωματική δραστηριότητα και να επιστρέψετε στην καθημερινή σας ζωή.

Σύνδρομο κόπωσης μετά την ίωση

Έως και το 10% των ατόμων που αναρρώνουν από τον COVID-19, μπορεί να αναπτύξουν τον σύνδρομο κόπωσης (post viral fatigue syndrome- PVFS). Αν νιώθετε ότι δεν βελτιώνεστε ή ότι η άσκηση σας κάνει να αισθάνεστε χειρότερα, μιλήστε με τον φυσιοθεραπευτή ή τον ιατρό σας για να σας αξιολογήσει για το σύνδρομο PVFS. Η αποκατάσταση των ατόμων με PVFS απαιτεί διαφορετικές στρατηγικές



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday