

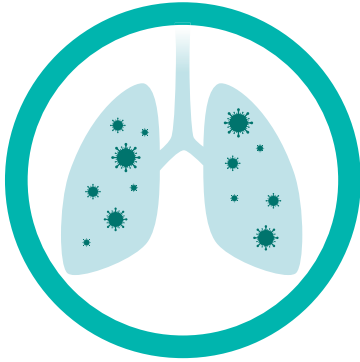


Ihre Genesung nach schwerer Erkrankung an COVID-19



Menschen, die schwer an COVID-19 erkrankt waren, brauchen eine spezielle Rehabilitation, um sich von den Auswirkungen der Beatmung/Sauerstoffzufuhr, sowie längerer Bettlägerigkeit zu erholen.

Unter Umständen leiden sie an:



- einer Beeinträchtigung der **Lungenfunktion**
- schwerwiegender **Muskelschwäche**
- **Gelenksteifigkeit**
- **Erschöpfung**
- einer Einschränkung der **Mobilität** und der Fähigkeit, tägliche Aufgaben zu erledigen
- einer Verwirrtheit und anderen **kognitiven Beeinträchtigungen**
- Schwierigkeiten beim **Schlucken** und Sprechen
- einer Beeinträchtigung der **psychischen Gesundheit** mit Bedarf an psychosozialer Unterstützung



Physiotherapie kann bei der Rehabilitation von Menschen, die schwer an COVID-19 erkrankt waren und im Krankenhaus oder einer anderen Einrichtung betreut wurden, eine wichtige Rolle spielen. Für diese Menschen besteht das Risiko von (schweren) physischen, emotionalen, kognitiven und/oder sozialen Beeinträchtigungen.

PhysiotherapeutInnen können Menschen, die von einer schweren COVID-19-Erkrankung genesen, im Rahmen einer frühzeitigen und kontinuierlichen Rehabilitation folgendermaßen unterstützen:

Die Erholung von einer schweren Krankheit braucht Zeit – PhysiotherapeutInnen können Sie bei diesem Prozess begleiten und die Ziele priorisieren, die Ihnen wichtig sind. Sie arbeiten in berufsübergreifenden Teams und stellen Ihre Bedürfnisse in den Vordergrund.

- frühe **Mobilisation** und Bewegungsförderung
- einfache (**Bewegungs-**) **Übungen**
- Wiederaufnahme der Aktivitäten des **täglichen Lebens**
- **Erholung** der Lunge
- Umgang mit **Kurzatmigkeit**
- Bewältigung von **Erschöpfung**
- richtige Balance zwischen **Aktivität** und **Ruhepausen**



Ein/e PhysiotherapeutIn kann Ihnen dabei helfen, mobil zu werden, körperliche Betätigung in den Alltag zu integrieren und Ihr Leben wieder zu bewältigen.

Postvirales Erschöpfungssyndrom

Bis zu 10% der Menschen können nach der Genesung von COVID-19 ein postvirales Erschöpfungssyndrom (PVFS) entwickeln. Wenn Sie das Gefühl haben, dass es nicht besser wird, oder körperliche Betätigung alles nur noch schlimmer macht, sprechen Sie mit Ihrem/r Physiotherapeuten/in oder Arzt/Ärztin und lassen Sie sich auf PVFS untersuchen. Die Rehabilitation von Menschen mit PVFS erfordert andere Bewältigungsstrategien.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday