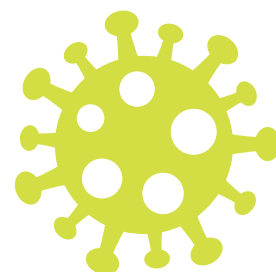
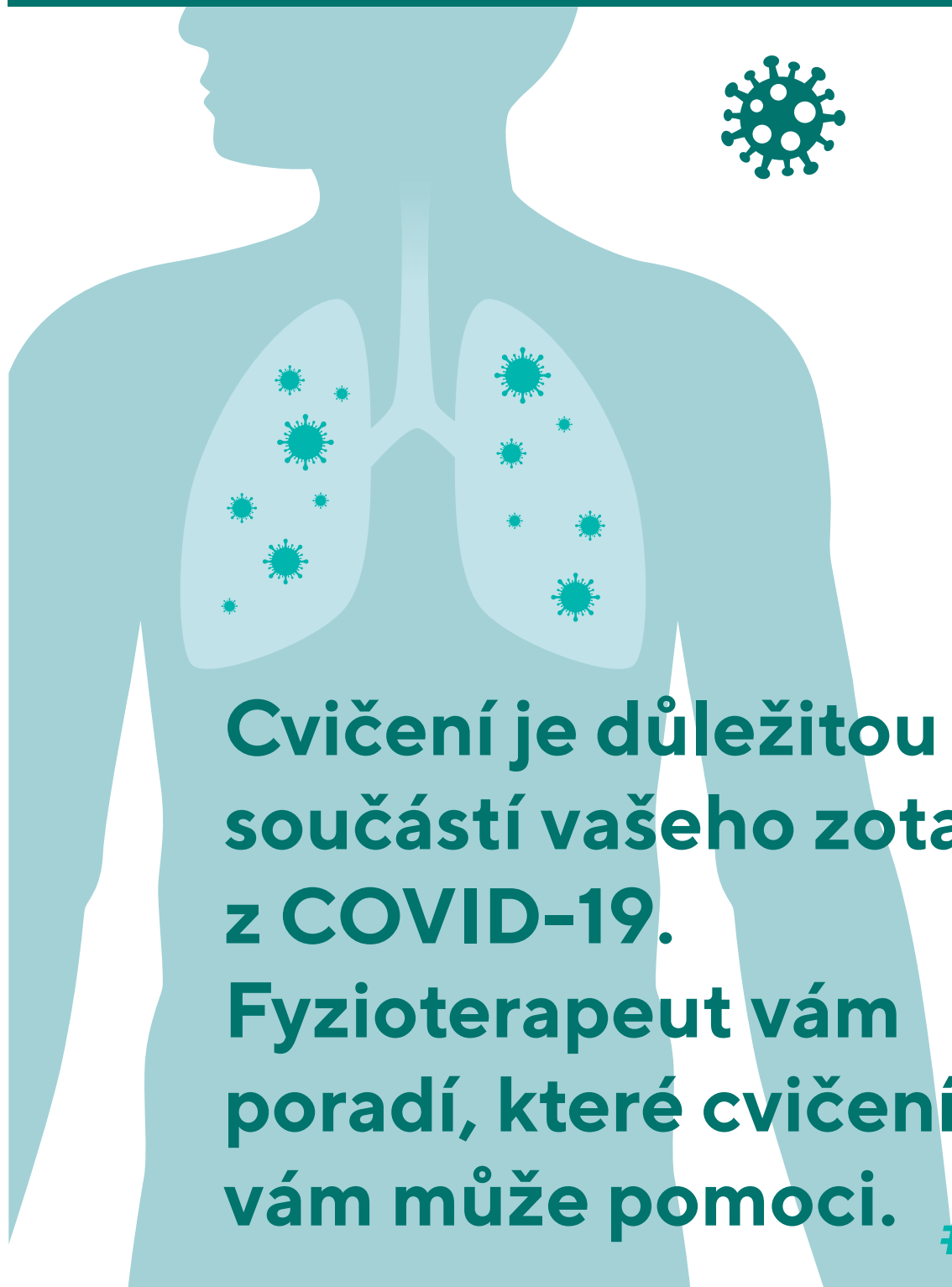




# Rehabilitace po COVID-19



World  
PT Day  
2020



**Cvičení je důležitou  
součástí vašeho zotavení  
z COVID-19.  
Fyzioterapeut vám  
poradí, které cvičení  
vám může pomoci.**

**#worldptday**

#### **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)



# Rehabilitace po COVID-19



World  
PT Day  
2020



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



**#worldptday**

#### **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**

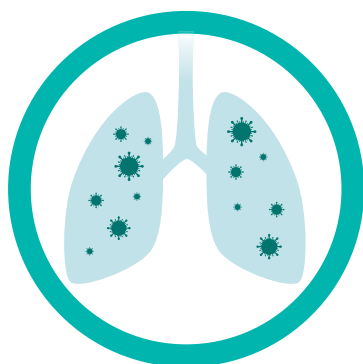
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



# 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)



# Cvičební plán od fyzioterapeuta vám může pomoci se zotavením COVID-19



World  
PT Day  
2020

Cvičení, které odpovídám vašemu aktuálnímu stavu je důležitou součástí vašeho zotavení z COVID-19. Fyzioterapeuti, jakožto odborníci na pohyb a cvičení vám poradí, jak fyzická aktivita může pomoci:



- zlepšit kondici
- snížit dušnost
- zvýšit svalovou sílu
- zlepšit rovnováhu a koordinaci
- zlepšit myšlení
- snížit stress a zlepšit náladu
- zvýšit sebedůvěru
- zvýšit energii

**Snažte se být co neaktivnější, abyste získali zpátky sílu a pomohli  
plicím se zotavit. Nezapomeňte sledovat svůj pokrok.**

**I když je důležité si odpočinout, fyzioterapeuti doporučují pravidelné krátké cvičení, které je lepší  
než nepravidelné dlouhé cvičební lekce. Cvičení, které můžete vyzkoušet:**

- vstávání ze sedu
- chůze na místě
- chůze do schodů
- chůze
- zvedání pat
- zvedání špiček
- stoj na jedné noze
- odtlačování stěny



## Fyzioterapie je klíčem k vašemu zotavení z COVID-19

**Pokud se necítíte dobře, pociťujete extrémní únavu nebo silnou dušnost, přestaňte cvičit  
a promluvte si se svým fyzioterapeutem**

### 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)