



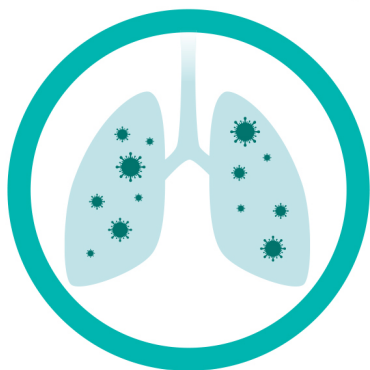
# התאוששות לאחר COVID-19

## שיקום חולים קשים



יום  
הפיזיותרפיה  
העולמי  
2020

אנשים שחלו באופן קשה ב COVID-19 יזדקקו לשיקום כדי להתאושש מהשלכות תמיכת החמצן/מכונת ההנשמה, חוסר התנועה והשכיבה הממושכת. הבעיות המאפיינות את המחלימים מקורונה הן:



- תפקוד ריאות לקוי
- חולשת שרירים משמעותית
- קשיון מפרקי
- עייפות
- הגבלה בתנועה וביכולת לבצע פעולות יומיומיות
- ירידה קוגניטיבית
- קושי בבליעה ובתקשורת
- בעיות נפשיות וצורך בתמיכת אנשי מקצוע מהתחום.



הפיזיותרפיה מהווה תפקיד חשוב בשיקום המחלימים מקורונה בין אם במסגרת בית החולים ובין אם בשיקום הביתי.

הטיפול הפיזיותרפי חיוני והכרחי בשלבי ההחלמה השונים  
הטיפול הפיזיותרפי יסייע לכם ב:

**ההחלמה וההתאוששות ממחלת הקורונה עשויה להיות ממושכת. הפיזיותרפיסט שלך, ידריך אותך וילווה אותך בתהליך ההחלמה. יחד תבחרו את המטרות החשובות לך.**

- הנעה מוקדמת וחזרה לתנועה
- תרגול גופני מותאם
- חזרה לתפקודי היומיום
- שיקום נשימתי
- התמודדות עם קוצר נשימה
- התמודדות עם עייפות
- למצוא את האיזון בין אקטיביות למנוחה.



העמותה  
לקידום  
הפיזיותרפיה

לפיזיותרפיסטים ידע וניסיון בהתאמת תוכנית לפעילות גופנית ובהחזרתך לפעילות היומיומית שלך.

### תסמונת העייפות פוסט ויראלי

כ-10% מהמתאוששים מ-COVID 19 עלולים לפתח תסמונת עייפות פוסט ויראלית (PVFS). אם אתה מרגיש שאינך משתפר, או שהפעילות הגופנית גורמת לך להרגיש יותר רע, דבר עם הפיזיותרפיסט שלך או עם הרופא ובקש מהם לבצע בדיקה לתסמונת זו. למשתקמים עם תסמונת זו יש להתאים טיפול אחר.



World  
Physiotherapy

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