



Infographic 1: Ένα πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης από έναν φυσικοθεραπευτή μπορεί να σας βοηθήσει στην ανάρρωση από την COVID-19 λοίμωξη

Η θεραπευτική άσκηση είναι ένα σημαντικό μέρος της ανάρρωσής σας από την COVID-19 λοίμωξη, βασισμένη στις ατομικές σας ανάγκες. Οι φυσικοθεραπευτές, ως ειδικοί στην κίνηση και την θεραπευτική άσκηση, μπορούν να σας καθοδηγήσουν στον τρόπο με τον οποίο η θεραπευτική άσκηση μπορεί να βοηθήσει.

[Support for rehabilitation self-management after COVID-19-related illness \(2020\).](#) World Health Organization

Προσπαθήστε να είστε όσο πιο δραστήριοι μπορείτε για να ανακτήσετε τη δύναμή σας και να βοηθήσετε τους πνεύμονές σας να ανακάμψουν και να θυμάστε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.

Αν και είναι σημαντικό να ξεκουραστείτε, οι φυσικοθεραπευτές σας συνιστούν να κάνετε τακτικά σύντομα προγράμματα άσκησης αντί για λιγότερες μεγαλύτερης διάρκειας συνεδρίες. Ασκήσεις για να δοκιμάσετε:

[Covid-19 Recovery: Strengthening exercise poster.](#) Chartered Society of Physiotherapy

[Support for rehabilitation self-management after COVID-19-related illness \(2020\).](#) World Health Organization

Σύνδρομο κόπωσης μετά τον ιό: Έως και το 10% των ατόμων που αναρρώνουν από την COVID-19 λοίμωξη μπορεί να αναπτύξουν σύνδρομο μετα-ικής κόπωσης (PVFS). Εάν αισθάνεστε ότι δεν βελτιώνεστε ή εάν η άσκηση σας κάνει να αισθάνεστε πολύ χειρότερα, μιλήστε με τον φυσιοθεραπευτή σας ή τον ιατρό σας και ζητήστε του να σας αξιολογήσει για το PVFS. Η αποκατάσταση ατόμων με PVFS απαιτεί διαφορετικές στρατηγικές διαχείρισης.

[World Physiotherapy response to COVID-19 briefing paper 2: Rehabilitation and the vital role of physiotherapy p7.](#)

Infographic 2: Η ανάρρωσή σας μετά από σοβαρή νόσο από SARS-CoV-2

Άτομα που είχαν σοβαρές επιπτώσεις από τον SARS-CoV-2 θα χρειαστούν αποκατάσταση για να ανακάμψουν από τα αποτελέσματα της υποστήριξης εξαρτισμού / οξυγόνου, της παρατεταμένης ακινητοποίησης και της ανάπαυσης στο κρεβάτι. Μπορεί να υποφέρουν από:

[Rehabilitation considerations during the COVID-19 outbreak.](#) Pan American Health Organization; World Health Organization

[World Physiotherapy response to COVID-19 briefing paper 2: Rehabilitation and the vital role of physiotherapy p7.](#)

Η φυσικοθεραπεία μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην αποκατάσταση ατόμων που είχαν νοσήσει σοβαρά από την COVID-19 λοίμωξη και είχαν νοσηλευτεί σε νοσοκομείο ή σε άλλο υγειονομικό ίδρυμα. Αυτοί οι άνθρωποι κινδυνεύουν να αντιμετωπίσουν (σοβαρούς) περιορισμούς στη σωματική, συναισθηματική, γνωστική και / ή κοινωνική λειτουργία.

[KNGF position statement: Physiotherapy recommendations in patients with COVID-19.](#) Royal Dutch Society for Physiotherapy (KNGF)

Η φυσικοθεραπευτική παρέμβαση είναι ζωτικής σημασίας, στα αρχικά στάδια της αλλά και στην πορεία της αποκατάστασης, για άτομα που αναρρώνουν από σοβαρές επιπτώσεις της νόσου SARS-CoV-2. Οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν:

- Στην έγκαιρη κινητοποίηση και την επαναφορά της κινητικότητας
- Σε απλές ασκήσεις
- Στην επιστροφή στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής
- Στην ανάκτηση πνευμονικής λειτουργίας
- Στη διαχείριση της δύσπνοιας
- Στην αντιμετώπιση της κόπωσης
- Στην εύρεση της ισορροπίας μεταξύ άσκησης και ξεκούρασης

Χρειάζεται χρόνος για να ανακάμψει από μια σοβαρή ασθένεια - ένας φυσιοθεραπευτής θα είναι σε θέση να σας καθοδηγήσει στη διαδικασία και να δώσει προτεραιότητα στους στόχους που είναι σημαντικοί για εσάς. Οι φυσικοθεραπευτές σε συνεργασία με άλλους επαγγελματίες υγείας μπορούν να υποστηρίξουν τις ανάγκες σας.

[Rehabilitation of adults who are hospitalised due to Covid-19: physiotherapy service delivery.](#) Chartered Society of Physiotherapy

[Rehabilitation considerations during the COVID-19 outbreak.](#) Pan American Health Organization; World Health Organization

[Support for rehabilitation self-management after COVID-19-related illness \(2020\).](#) World Health Organization

Ένας φυσικοθεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει στη βελτίωση της σωματικής δραστηριότητας, στην άσκηση και στην επιστροφή σας στην καθημερινότητα.

[KNGF position statement: Physiotherapy recommendations in patients with COVID-19.](#) Royal Dutch Society for Physiotherapy (KNGF)

Infographic 3: Πρόσβαση στην αποκατάσταση με τηλεματική θεραπεία

Οφέλη από τη χρήση της τηλεθεραπείας για αποκατάσταση.

[Introduction to telehealth.](#) Physiopedia

Τηλεματική θεραπεία ή τηλεθεραπεία είναι η χρήση ηλεκτρονικών επικοινωνιών για την ανταλλαγή ιατρικών πληροφοριών για τη βελτίωση της υγείας ενός ατόμου.

[Introduction to telehealth.](#) Physiopedia

Η νόσος SARS-CoV-2 έχει επηρεάσει την κατά πρόσωπο παροχή υγειονομικών υπηρεσιών, τόσο από τη μεριά των φυσικοθεραπευτών όσο και των ασθενών. Με την τηλεματική θεραπεία μπορείς να έχεις πρόσβαση σε υπηρεσίες φυσικοθεραπείας από το σπίτι.

[New to physiotherapy and telehealth?](#) Irish Society of Chartered Physiotherapy

Ως ειδικοί στην κίνηση, οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην πανδημία του SARS-CoV-2 και να βοηθήσουν άτομα που διατρέχουν κίνδυνο μείωσης της λειτουργικότητας κατά τη διάρκεια των περιόδων κοινωνικής απόστασης και καραντίνας.

Addie Middleton, Kit N Simpson, Janet Prvu Bettger, Mark G Bowden. [COVID-19 Pandemic and Beyond: Considerations and Costs of Telehealth Exercise Programs for Older Adults With Functional Impairments Living at Home—Lessons Learned from a Pilot Case Study](#) *Physical Therapy*, pzaa089, 5 May 2020.

Infographic 4: Πρόσβαση στην αποκατάσταση με τηλεθεραπεία

Οι φυσικοθεραπευτές χρησιμοποιούν την τηλεματική θεραπεία για να υποστηρίξουν τους ασθενείς και να θεραπεύσουν ένα ευρύ φάσμα παθήσεων κατά τη διάρκεια της πανδημίας SARS-CoV-2.

[Telehealth.](#) Chartered Society of Physiotherapy

Τι πρέπει να λάβετε υπόψη πριν από το ραντεβού σας για την τηλεματική θεραπεία.

[COVID-19: video consultations and homeworking.](#) BMA

[New to physiotherapy and telehealth?](#) Irish Society of Chartered Physiotherapy

Η τηλεματική θεραπεία μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματική με τις συμβατικές μεθόδους παροχής υγειονομικής περίθαλψης για τη βελτίωση της σωματικής λειτουργίας και του πόνου για μια σειρά μυοσκελετικών παθήσεων.

Cottrell MA, Galea OA, O'Leary SP, Hill AJ, Russell TG. [Real-time telerehabilitation for the treatment of musculoskeletal conditions is effective and comparable to standard practice: a systematic review and meta-analysis.](#) *Clinical Rehabilitation* 2017 May;31(5):625-638

Αφίσες

Exercise is an important part of your recovery from COVID-19. A physiotherapist will be able to guide you in how exercise can help

[Support for rehabilitation self-management after COVID-19-related illness \(2020\).](#) World Health Organization

A physiotherapist will be able to guide you through your road to recovery from COVID-19. They will work as part of a multiprofessional team to support your needs

[Rehabilitation of adults who are hospitalised due to Covid-19: physiotherapy service delivery.](#) Chartered Society of Physiotherapy

[Rehabilitation considerations during the COVID-19 outbreak.](#) Pan American Health Organization; World Health Organization

[Support for rehabilitation self-management after COVID-19-related illness \(2020\).](#) World Health Organization

Physiotherapists are crucial in early and ongoing rehabilitation for people recovering from severe COVID-19

[Rehabilitation of adults who are hospitalised due to Covid-19: physiotherapy service delivery.](#) Chartered Society of Physiotherapy

[Rehabilitation considerations during the COVID-19 outbreak.](#) Pan American Health Organization; World Health Organization

[Support for rehabilitation self-management after COVID-19-related illness \(2020\).](#) World Health Organization

Physiotherapy is key to your recovery from COVID-19

[KNGF position statement: Physiotherapy recommendations in patients with COVID-19.](#) Royal Dutch Society for Physiotherapy (KNGF)