

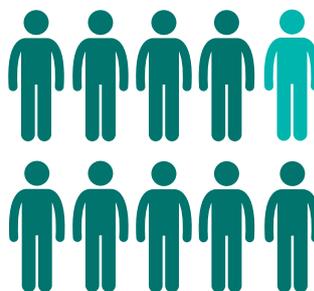
Qu'est-ce que le Covid long ?



World
PT Day
2021

Le Covid long a été défini de manière préliminaire comme la présence de signes et de symptômes qui se développent pendant ou après une infection correspondant à la Covid-19 et qui perdurent 12 semaines ou plus.

En général, on parle de « Covid-19 avec symptômes » lorsqu'ils se manifestent jusqu'à 4 semaines et de « Covid-19 avec symptômes prolongés » lorsqu'ils se manifestent durant 4 à 12 semaines.



Le Covid long est-il courant ?

Dans **1 cas sur 10**, les symptômes se manifestent sur une période de **12 semaines** ou plus



De nombreuses personnes atteintes de la maladie étaient auparavant en bonne santé et en bonne forme physique.



Les symptômes que présente un enfant atteint du Covid long sont similaires à ceux que présente un adulte, avec la même fréquence.

Le Covid long touche les personnes qui ont été hospitalisées pour une Covid-19 et celles qui ont été traitées en ambulatoire. Les personnes atteintes d'une COVID-19 légère comme sévère peuvent ensuite présenter des symptômes prolongés ou développer un Covid long.

Le Covid long est une maladie multi-systémique ; il existe plus de 200 symptômes répertoriés qui peuvent varier et fluctuer selon des schémas prévisibles comme imprévisibles de crises et de rémissions.

Symptômes les plus courants après 6 mois :



épuisement extrême (fatigue)

exacerbation des symptômes après l'effort (PESE)



problèmes de mémoire et de concentration (brouillard mental)

Autres symptômes courants :



souffle court



douleur ou oppression thoracique



perturbation du sommeil (insomnie)



palpitations cardiaques



vertiges



douleur musculaire



douleur articulaire



dépression et anxiété



acouphènes, otalgies



nausées, diarrhée, maux d'estomac, perte d'appétit



température élevée, toux, maux de tête, maux de gorge, altération de l'odorat ou du goût



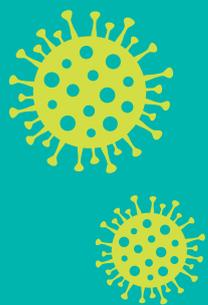
éruptions cutanées

Aujourd'hui, aucune définition du Covid long n'a encore fait l'objet d'un consensus international. Cependant, il existe de plus en plus de preuves qui démontrent que le Covid long est à la fois commun et invalidant. In fine, le Covid long a été caractérisé comme étant prolongé, avec une implication multi-systémique et un handicap significatif.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



Covid long et réadaptation



World
PT Day
2021

Qu'est-ce que la réadaptation ?

La réadaptation est définie comme un ensemble d'interventions visant à optimiser le bon fonctionnement des activités quotidiennes, à aider les individus à se rétablir ou à s'adapter, à atteindre leur capacité maximale et à permettre la participation à l'éducation, au travail, aux loisirs et aux fonctions significatives de la vie.



Une réadaptation sûre et efficace est un élément fondamental du rétablissement.

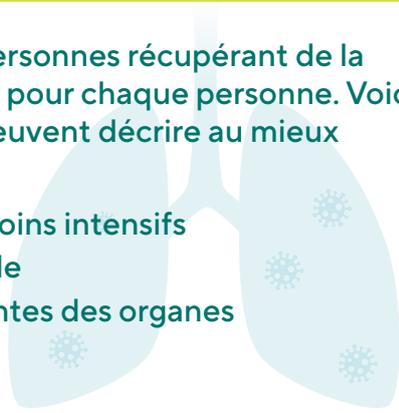


La rééducation pour le Covid long doit être adaptée à l'individu, en fonction de ses symptômes, de ses objectifs et de ses préférences.

L'Organisation mondiale de la Santé recommande une rééducation du Covid long qui doit inclure l'éducation des personnes à la reprise des activités quotidiennes de manière prudente, à un rythme approprié, sûr et gérable quel que soit l'atteinte dans les limites des symptômes rencontrés, sans que les efforts mènent à la fatigue ou l'aggravation des symptômes.

La réhabilitation des personnes récupérant de la Covid-19 est différente pour chaque personne. Voici quelques termes qui peuvent décrire au mieux votre expérience :

- syndrome post-soins intensifs
- fatigue post-virale
- lésions permanentes des organes
- Covid long



Quels que soient les symptômes que vous présentez, votre kinésithérapeute vous traitera comme une personne particulière et cherchera à connaître la cause sous-jacente avant de commencer le traitement.

Pour aider à l'auto gestion des symptômes, la réadaptation peut :

- une adaptation du rythme d'activité
- la surveillance de la fréquence cardiaque

Afin de répondre au mieux à vos besoins, un kinésithérapeute travaillera avec d'autres professionnels de santé dans le cadre de votre évaluation et de votre programme de réadaptation. Différents tests peuvent être effectués pour comprendre et trouver la cause des symptômes, qui peuvent être :



essoufflement



sensation de faiblesse ou d'évanouissement



douleur thoracique



vertiges



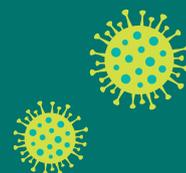
palpitations cardiaques



faible saturation en oxygène



fatigue

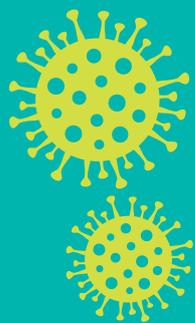


La prescription d'exercices dans le cadre de Covid long doit être abordée avec précaution afin de minimiser les risques et de s'assurer que les programmes d'exercices permettent la progression sans aggraver les symptômes de la personne. La réadaptation doit viser à prévenir la désaturation en oxygène à l'effort. Un kinésithérapeute spécialisé en thérapie respiratoire peut être utile en cas de signes d'hyperventilation et de troubles du rythme respiratoire. **La thérapie par exercices gradués ne doit pas être utilisée, en particulier en cas d'exacerbation des symptômes après l'effort.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



Fatigue et exacerbation des symptômes après l'effort



World
PT Day
2021

FATIGUE

La **fatigue** est une sensation d'épuisement extrême et représente le symptôme le plus courant du Covid long.

- Elle :
- n'est pas facilement soulagée par le repos ou le sommeil
 - n'est pas le résultat d'une activité particulièrement difficile
 - peut limiter le bon fonctionnement dans les activités quotidiennes
 - a un impact négatif sur la qualité de vie



PESE

L'**exacerbation des symptômes après l'effort (PESE)** est un épuisement handicapant et souvent tardif, disproportionné par rapport à l'effort fourni. Elle est parfois décrite comme un « effondrement ». L'activité qui peut déclencher cette aggravation des symptômes peut être quelque chose qui était facilement toléré auparavant, comme par exemple :

- une activité quotidienne (par exemple, une douche)
- une activité sociale
- la marche (ou autre exercice)
- lire, écrire ou travailler à un bureau
- une conversation chargée d'émotion
- être dans un environnement sensoriel (par exemple, musique forte ou lumières aveuglantes)



De nombreux symptômes ressentis par les personnes touchées par le Covid long sont très similaires à ceux de l'encéphalomyélite myalgique (EM)/syndrome de fatigue chronique (SFC).

L'Organisation mondiale de la Santé recommande que la réadaptation du Covid long devrait inclure l'éducation des personnes à la reprise des activités quotidiennes de manière prudente, à un rythme approprié, sûr et gérable à un niveau d'intensité acceptable en fonction des symptômes, l'effort ne devant pas être poussé jusqu'à la fatigue ou l'aggravation des symptômes.



PESE est le plus souvent déclenchée par l'activité physique et l'exercice. Près de **75 % des personnes** touchées par le COVID long éprouvent encore la PESE après **6 mois**.

Les symptômes aggravés par l'effort peuvent être les suivants :

- fatigue/épuisement handicapant(e)
- dysfonctionnement cognitif ou « brouillard mental »
- douleur
- essoufflement
- palpitations cardiaques
- fièvre
- trouble du sommeil
- intolérance à l'effort



Les symptômes s'aggravent généralement **12 à 48 heures** après l'activité et peuvent durer des jours, des semaines, voire des mois.

Les exercices et l'activité physique doivent être envisagés avec prudence en tant que stratégies de réadaptation chez les personnes atteintes de Covid long et présentant des symptômes persistants d'essoufflement disproportionné à l'effort, de rythme cardiaque élevé inappropriée (tachycardie) et /ou de douleurs thoraciques. **La thérapie par exercices gradués ne doit pas être utilisée, en particulier en cas d'exacerbation des symptômes après l'effort.**

Votre kinésithérapeute peut vous guider dans l'adoption d'un **rythme de travail comme outil de gestion de votre activité**, également utilisé avec succès par les personnes atteintes d'EM/SFC pour éviter de déclencher une PESE.



CESSEZ de repousser vos limites. Un effort excessif peut nuire à votre rétablissement.



Le **REPOS** est votre stratégie de gestion la plus importante. N'attendez pas de ressentir des symptômes pour vous reposer.

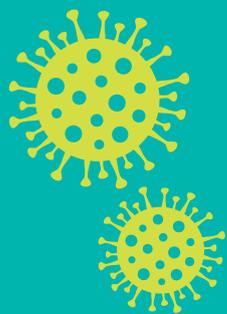


RYTHMER vos activités quotidiennes et vos activités cognitives. Il s'agit d'une approche sûre pour naviguer entre les éléments déclencheurs des symptômes.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



Comment pratiquer la stimulation avec votre kinésithérapeute



World
PT Day
2021

La stimulation est une stratégie d'autogestion pendant l'activité pour éviter l'exacerbation des symptômes après l'effort (PESE). Lorsque vous pratiquez la stimulation, vous restez sous votre seuil maximal. Vous pratiquez des activités courtes avec beaucoup de repos.

1

Apprenez à connaître votre réserve/réservoir d'énergie

- Votre réserve d'énergie est la quantité d'énergie dont vous disposez chaque jour. Comme elle varie, il est préférable de déterminer votre niveau de référence à l'aide d'un journal d'activité et de symptômes. Votre « référence » est ce que vous pouvez faire assez facilement un bon jour et tout juste un mauvais jour.
- Vous devriez toujours essayer de garder un peu d'énergie à la fin de l'exercice – ne continuez pas au point de vous sentir fatigué.



2

Découvrez la quantité d'énergie dont vous disposez

Votre journal d'activité et de symptômes devrait commencer à montrer des tendances. Vous pouvez désormais réduire ou modifier vos niveaux d'activité afin de ne pas déclencher de PESE ou d'« effondrement ». Cela vous aidera à trouver un niveau d'activité que vous pouvez maintenir à la fois dans les bons et les mauvais jours, sauf en cas de rechute. Apprenez à reconnaître les signes précurseurs de la PESE et à déclencher immédiatement l'arrêt, le repos, puis la stimulation pour éviter un accident.



3

Apprenez à planifier vos activités

- **Donnez la priorité** à ce que vous devez vraiment faire dans une journée ou une semaine. Demandez-vous si toutes les activités sont nécessaires. Quelqu'un d'autre peut-il le faire à votre place? Pouvez-vous modifier l'activité pour qu'elle soit plus facile pour vous?
- **Planifiez** vos principales tâches prioritaires pour la journée. Prévoyez des temps de repos pour rythmer la journée.
- **Rythmez** – divisez votre activité en petites tâches plus faciles à gérer et faites des pauses.
- **Faites-vous plaisir** – consacrez de l'énergie à faire ce que vous aimez pour améliorer votre qualité de vie.



4

Apprenez à économiser de l'énergie

- Apprenez à dire non.
- Évitez la tentation de « faire juste un peu plus ».
- Modifiez vos activités pour consommer moins d'énergie.
- Prenez des raccourcis et demandez de l'aide.



5

Apprenez à vous reposer entre les activités

- Lors du repos :**
- Votre activité physique doit être minimale avec peu, ou pas de stimulation mentale.
 - Évitez les activités qui peuvent être stimulantes, comme la télévision et/ou les réseaux sociaux.
 - Essayez plutôt de faire de la méditation ou des exercices de respiration.



Puis-je en faire plus ?

- Lorsque vos symptômes s'atténueront, vous ressentirez moins de faiblesse et de fatigue. Travaillez avec votre kinésithérapeute pour trouver comment augmenter très progressivement votre niveau d'activité, par exemple en effectuant des exercices de renforcement du tronc ou en augmentant de 10 % la quantité de marche que vous pouvez faire.
- Soyez réaliste et restez flexible – essayez de créer une routine hebdomadaire, mais acceptez que certains jours vous aurez besoin de plus de repos que d'autres et évitez les éléments déclencheurs.
- Concentrez-vous sur vos réussites plutôt que sur les symptômes ou sur ce que vous n'avez pas accompli.



Surveillance de la fréquence cardiaque

Votre kinésithérapeute peut vous apprendre à mesurer votre fréquence cardiaque. Ensuite, mesurez votre fréquence cardiaque chaque matin avant de sortir du lit. En maintenant votre fréquence cardiaque à moins de 15 battements par minute de votre moyenne hebdomadaire, vous devriez réduire le risque de PESE.

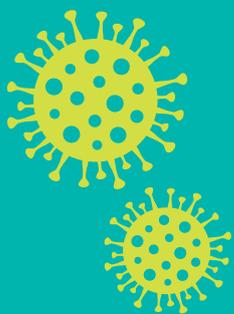


La gestion de l'activité ou la stimulation permet de gérer de façon sûre et efficace la fatigue et l'exacerbation des symptômes après l'effort (PESE), tout comme la surveillance de la fréquence cardiaque. **La thérapie par exercices gradués ne doit pas être utilisée, en particulier en cas d'exacerbation des symptômes après l'effort.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



Exercices de respiration



Les exercices respiratoires peuvent vous aider à récupérer votre fonction pulmonaire suite au Covid-19. En plus de vous aider à gérer les sensations d'anxiété et de stress, les exercices respiratoires peuvent contribuer à rétablir la fonction du diaphragme et à augmenter la capacité pulmonaire. La respiration doit être sans effort et silencieuse – si vous entendez votre respiration, vous travaillez peut-être trop intensément.

Un kinésithérapeute peut vous guider dans les exercices suivants.

1

Exercice de respiration sur le dos

Allongez-vous sur le dos et pliez les genoux de manière à ce que le dessous de vos pieds repose sur le lit.

2

Exercice de respiration sur le ventre

Allongez-vous sur le ventre et posez votre tête sur vos mains pour vous permettre de respirer.

3

Exercice de respiration en position assise

Asseyez-vous bien droit sur le bord d'un lit ou sur une chaise solide.

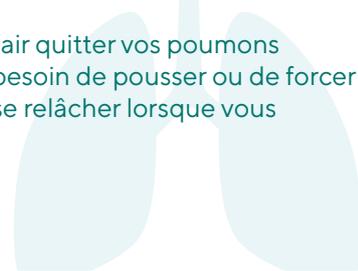
4

Exercice de respiration en position debout

Tenez-vous debout et placez vos mains de chaque côté de votre estomac.

- Placez vos mains sur le dessus ou autour des côtés de votre estomac.
- Gardez la bouche fermée tout au long de l'exercice.
- Inspirez doucement par le nez et sentez votre ventre augmenter de volume/se gonfler.
- Vous n'avez pas besoin ici de faire de grandes inspirations, réservez une respiration plus large aux activités.

- Lorsque vous expirez, laissez l'air quitter vos poumons doucement ; vous n'avez pas besoin de pousser ou de forcer l'air à sortir. Sentez la tension se relâcher lorsque vous expirez.
- Répétez pendant une minute.



5

Exercice de respiration du bâillement au sourire

- Asseyez-vous droit sur le bord de votre lit ou sur une chaise solide.
- Tendez les bras au-dessus de la tête et déclenchez un grand bâillement d'étirement.
- Ramenez vos bras vers le bas et terminez en souriant pendant trois secondes.
- Répétez pendant une minute.

Cet exercice associe le mouvement à une respiration profonde, ce qui permet d'améliorer la coordination et de renforcer les bras et les épaules. Il ouvre également les muscles de votre poitrine pour donner au diaphragme l'espace nécessaire à son expansion.

6

Exercice de respiration en fredonnant

- Asseyez-vous droit sur le bord de votre lit ou sur une chaise solide.
- Placez vos mains sur chaque côté de votre ventre.
- Les lèvres fermées, inspirez doucement par le nez et sentez votre ventre augmenter de volume/se gonfler.
- Une fois que vos poumons sont remplis, gardez vos lèvres fermées et expirez en fredonnant, en faisant le son « hmmmm ». Remarquez comment vos mains redescendent.
- Encore une fois, inspirez par le nez, puis expirez par le nez en fredonnant.
- Répétez pendant une minute.

Ces informations ont été adaptées à partir des sources suivantes :

www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;

www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

Ne commencez pas les exercices et contactez votre médecin si vous avez : de la fièvre ; le souffle court ou des difficultés à respirer au repos ; des douleurs thoraciques ou des palpitations ; un nouveau gonflement des jambes.

ARRÊTEZ immédiatement l'exercice si vous présentez l'un des symptômes suivants : vertiges, souffle court supérieur à la normale, douleurs thoraciques, peau froide et moite, fatigue excessive, rythme cardiaque irrégulier, tout symptôme que vous considérez comme une urgence.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday