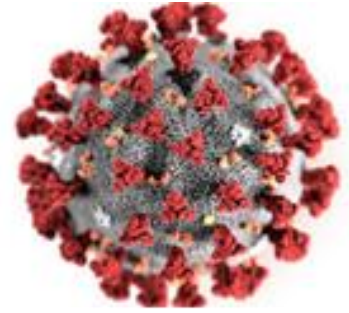


Fysioterapi for deg med Covid-19

Fysioterapi på sengepost kan være:

- råd og veiledning ved tungpusthet og tørrhoste
- hvilestillinger
- puste- og hosteteknikker, avspenningsteknikker
- mobilisering / tilpasset fysisk aktivitet



→ Det vil alltid være individuelle behov da viruset gir ulik grad av symptomer og plager.

Forskning så langt viser at tidlig mobilisering / aktivitet er viktig og at dette er **trygt**. Det kan også være med å redusere negative effekter av sykdommen. Hos de alvorligste tilfeller der lungevev skades, ser vi at mesteparten av det skadete lungevevet gjenvinner normal funksjon.

Enkelte kan etter gjennomgått sykdom kjenne på plager som:

- tungpusthet, redusert lungekapasitet
- redusert utholdenhet og styrke
- utmattelse
- nedstemthet

Fysioterapeutene kan bistå deg i å tilrettelegge aktivitet og trening slik at du kommer deg etter sykehusoppholdet. Behandlingen og veiledningen kan skje under oppholdet, direkte etter hjemreise eller en stund senere når du er klar for det. Tilsyn av fysioterapeut under innleggelse skjer via henvisning fra sykepleier eller lege.

Eksempel på lungefysioterapi på sengepost:



Pusteteknikker, f.eks aktiv syklus, leppepust.



Hvilestillinger.



Tilpassede øvelser for å bevare muskelstyrke.

Tilbud etter utskrivelse:Spesialisthelsetjenesten

- Tilbud ved St. Olav
 - Individuell poliklinisk oppfølging via telefon, video eller oppmøte
 - Gruppetreningstilbud:
 - 1) Lungegruppe «kom i gang», 1902-bygget / video.
 - 2) Bassenggruppe «kom i gang», Bevegelsesenteret.

Egenandelen er 375 kr for individuell konsultasjon. For gruppetrening betales egenandel kun én gang pr gruppeforløp. Dersom du har frikort for egenandelstak 1 er det ingen egenandel.

- Tilbud ved rehabiliteringssenter
 - [Sykehuset Levanger](#)
 - [Namdal rehabiliteringssenter](#)
 - [Treningsklinikken](#)
 - [Selli rehabiliteringssenter](#)
 - [Muritunet](#)
 - [Unicare Røros](#)

Henvising får du fra din fastlege.

Kommunale tilbud

I samarbeid med deg kan vi bistå med henvising til kommunal fysioterapitjeneste. Dersom du ønsker oppfølging av fysioterapeut på privat institutt, trenger du ingen henvising. Du tar selv direkte kontakt med ønsket institutt.

Ta gjerne kontakt med oss hvis du lurer på noe!

Vi kan nås pr telefon 72 82 58 14, eller via vår ekspedisjon på telefon 72 57 13 10.

Vennlig hilsen fysioterapeutene i Rehabiliteringsklinikken