

Sjukgymnastik/fysioterapi vid Covid-19 på vårdavdelning

Till dig som är vårdpersonal

Fysioterapi för patienter med COVID-19 riktar sig i akutläget framför allt till de som har respiratorisk påverkan. För patienter med feber, torrhosta, snuva, halsont, huvudvärk, illamående, muskel- och ledvärk krävs inte specifika fysioterapeutiska insatser.

Kan patienten sitta och gå självständigt?	Uppmuntra till detta efter ork.
Kan patienten inte mobilisera sig själv?	Hjälp patienten att sätta sig i upprätt läge, samt höj huvudändan på säng. Generell försiktighet med patientens marginaler, försämringen kan gå fort. Fokusera på viloställningar och lägesändring, (ev hänga framåtlutad över bord).
Har patienten torrhosta?	Uppmuntra till mobilisering efter ork och lägesändringar. Att andas mot lätt slutna läppar samt att andas in genom näsan kan lindra hosta.
Har patienten slemhosta?	Om patienten har mycket slem men klarar av att hosta upp det själv behöver sjukgymnastik/fysioterapeut inte kontaktas.
Har patienten svårt att få upp slem?	Kontakta sjukgymnast/fysioterapeut för råd. Var extra noggrann med patienter som har KOL, CF, nedsatt muskelkraft som exempelvis neurologisk sjukdom.
Behandla eller förebygga atelektaser	Vid långvarigt sängläge finns risk för atelektasbildning (delar av lungan faller ihop). Dessa motverkas i första hand med mobilisering och/eller lägesändringar i syfte att öka lungvolymen. Höj huvudändan på sängen.
Koldioxidretention	För patienter som retinerar koldioxid kan andningsbefrämjande viloställningar vara aktuella. Dock ett observandum för snabb försämring. Andningsgymnastik riskerar att bli en belastning.
Hög andningsfrekvens	För att underlätta andningsarbetet kan viloställningar (höjd huvudända/hänga framåtlutad över bord) och andningsteknik som sluten-läppandning användas. Detta kan vid behov individanpassas i samråd med fysioterapeut.
Hypoxi	Specifik andningsträning har begränsad effekt på den hypoxi som patienten oftast har vid COVID-19. Bukläge och NIV (Non Invasiv Ventilation) kan påverka hypoxi. Fysioterapeut kan medverka vid behandling med bukläge

Uppdaterad: 2020-04-03

Nathalie Lyckespira Leg. Fysioterapeut

Anna Tina Grob-Österman, Leg. Sjukgymnast

Malin Sellberg, Specialistsjukgymnast

på de avdelningar där kompetens finns för detta. De fysioterapeuter som kan NIV kan vara behjälpliga med detta om avdelningens riktlinjer är att använda NIV vid Covid-19. Fysioterapeuten kan bistå med att bedöma och utvärdera muskel- och andningsarbete.

Bukläge

Bukläge, beslut i samråd med läkare. Uppmuntran patienten att lägga sig bekvämt, prova framstupa eller dylikt men vara uppmärksam på att **patienten väldigt snabbt kan försämrats** och att beslut från läkare ska finnas om vårdnivå ska trappas upp eller inte.

Högflödes syrgasbehandling/ Optiflow

Olika rekommendationer och riktlinjer finns. Beslut i samråd med läkare. Sjukgymnast/fysioterapeut med kompetens inom NIV/Optiflow kan vara behjälplig.

Non invasiv ventilation (NIV)

Olika rekommendationer och riktlinjer finns. Beslut i samråd med läkare. Undviks i möjligaste mån eftersom det ökar risk för smittspridning och kan "mörka" hur patienten mår, beslutas i samråd med läkare. Om det ska användas kan sjukgymnast/fysioterapeut med kompetens inom NIV kan vara behjälplig.