

## Proposition d'Ordonnance de Kinésithérapie respiratoire et motrice Post COVID

Nom :

Prénom :

Faire pratiquer par un kinésithérapeute DE :

- 16 séances de rééducation respiratoire et motrice,
- à raison de 2 séances par semaine pendant 2 mois
- associée à 2 séances hebdomadaires d'auto-entretien en autonomie à domicile

Pour reconditionnement à l'effort avec :

- Endurance cardiorespiratoire (tapis marche ou vélo) objectif 20 minutes en fin de mois
- Puis intervalle training ou cardio ou fractionné 15s/15s à partir du 2<sup>e</sup> mois
- Réveil musculaire spécifique des membres inférieurs et supérieurs
- Renforcement musculaire fonctionnel à poids de corps

Pour hyperventilation

- Travail de contrôle du cycle respiratoire au repos et à l'effort
- Respiration abdominale/thoracique, apnée inspiratoire/expiratoire

Protocole recommandé par le service de Réadaptation Fonctionnel Hôpital FOCH