



## Rehabilitació online per als pacients de Covid-19

**El Servei de Medicina Física i Rehabilitació ha dissenyat un programa d'exercicis específics per a malalts Covid-19 que presenten miopaties (degradació de la funció muscular). Al canal de Vimeo del Consorci es poden veure els dos vídeos amb exercicis de potenciació muscular -un per als pacients que no es poden aixecar del llit i un altre per a aquells que ja es poden posar drets- a més d'un vídeo amb exercicis de relaxació.**

El 75% dels pacients hospitalitzats per Covid-19 presenten llargues estades hospitalàries que, conjuntament amb la cascada inflamatòria pròpia de la patologia, provoca símptomes com ara la fatiga muscular i la sensació de falta d'aire. A fi de minimitzar la disfunció muscular, cal facilitar que, un cop el pacient està estable, es mantingui actiu dintre de les seves possibilitats i de les mesures d'aïllament.

El Servei de Medicina Física i Rehabilitació ha ideat tres vídeos que funcionen com a vídeo-guides que permeten que mentre el pacient estigui ingressat pugui seguir els exercicis en temps real, tres vegades al dia. Mentre estigui ingressat a l'Hospital de Mataró, això ho pot fer des del canal corporatiu de les televisions que hi ha a les habitacions.

- [Exercicis de potenciació muscular des del llit](#)
- [Exercicis de potenciació muscular dempeus](#)
- [Exercicis de relaxació](#)

En el cas de l'Hospital de Sant Jaume, on el sistema televisiu de les habitacions és diferent, els pacients hauran de seguir la pauta d'exercicis en paper (també s'han fet fulletons) o a través de la seva tauleta o telèfon mòbil.

**El Consorci Sanitari del Maresme** és una entitat pública formada pel Servei Català de la Salut, l'Ajuntament de Mataró i el Consell Comarcal del Maresme, que gestiona l'Hospital de Mataró, l'Antic Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena, la Residència Sant Josep, i les àrees bàsiques de Mataró Centre i Cirera Molins (a Mataró) i la d'Argentona.