

Informations patients

A l'issue de la première ou des premières consultations, et en l'absence de sévérité, il est recommandé de partager ces éléments d'information avec la personne concernée.

Ils peuvent aider à la compréhension de la situation et orienter la prise en charge :

- Le temps de récupération, de retour à un état de santé préexistant, peut-être plus ou moins long en fonction des patients comme lors d'autres infections virales (ex. : mononucléose infectieuse, hépatites virales, autres coronavirus (SARS, MERS)).
- Le recul est limité à ce jour pour évaluer ce temps de récupération.
- Une part importante des patients semble s'améliorer de façon progressive, en général en plusieurs mois, avec une prise en charge globale, pouvant inclure des traitements symptomatiques, du repos et une réadaptation respiratoire et/ou un réentraînement progressif à l'effort (en respectant les capacités des patients).
- Une anxiété doit faire évoquer le recours possible à une consultation avec un psychologue ou si nécessaire avec un psychiatre.
- Une bonne hygiène de vie est essentielle : alimentation équilibrée, relaxation, respect du rythme veille-sommeil, limitation des excitants, limitation ou mieux arrêt de l'alcool, du tabac et des autres substances toxiques
- La reprise d'une activité physique quotidienne doit être favorisée et adaptée aux capacités du patient et aux seuils d'effort déclenchant une exacerbation des symptômes. Ces seuils doivent être réévalués régulièrement.
- L'activité physique reste contre indiquée avant l'avis du spécialiste en cas de diagnostic de pathologie cardiaque (myocardite, péricardite...).
- En cas de désadaptation à l'effort et en l'absence de contre-indications, un réentraînement à l'effort conduit par un kinésithérapeute formé peut être bénéfique sous réserve d'être attentif au risque d'exacerbation post-effort des symptômes (cf. fiche kinésithérapie-réentraînement à l'effort). Lorsqu'il existe un syndrome d'hyperventilation, une kinésithérapie respiratoire spécifique par un kinésithérapeute formé doit précéder les autres rééducations (cf. fiche kinésithérapie-hyperventilation).
- Une rééducation olfactive peut être proposée en cas de troubles de l'odorat persistants ;
- Une rééducation neurocognitive peut être proposée en cas de troubles cognitifs ;
- La présence de symptômes prolongés de la Covid-19 ne modifie ni les indications ni les contre-indications de la vaccination covid-19.

Adapté de : [HAS. Symptômes prolongés suite à une Covid-19 de l'adulte - Diagnostic et prise en charge. Réponses rapides. Mise à jour avril 2023. Page 10 et 11.](#)

Document attaché au guide de pratique clinique : [ebmfrance. Symptômes prolongés à la suite d'une Covid-19 chez les adultes : diagnostic et prise en charge. Octobre 2023 \[internet\]](#)