

## **Aller mieux après CoViD-19 grave : « palmer vers sa santé » à développer au sein de notre fédération !**

Des patients touchés par le CoViD-19 présentent des symptômes persistants des semaines après l'épisode aigu : « (...) *Des symptômes réapparaissent plus violemment ou de nouveaux symptômes engagent des complications cardiaques, vasculaires, neurologiques, dentaires, oculaires, digestives, rénales, dermatologiques, etc. Les pathologies sont multiples, parfois cumulées, parfois se succédant, s'atténuant puis se réaccentuant, avec un point commun : un épuisement terrassant et invalidant. (...)* » (tribune du 6/06/2020 du collectif « Les malades du CoViD-19 au long cours») Par ailleurs les patients hospitalisés en réanimation ont eu des séjours particulièrement longs, et nécessiteront une rééducation.

Si l'on a actuellement peu d'éléments sur les séquelles de l'infection CoViD-19, les malades infectés par les précédents coronavirus (SARS et MERS) ont pu présenter des séquelles à 6 mois de type respiratoires et limitation de capacités physiques à l'effort <sup>(1)</sup>. Des séquelles psychologiques et psychiatriques ont également pu être relevées dans plus d'un tiers des cas, avec des syndromes de stress post traumatiques, des dépressions et de l'anxiété<sup>(1, 2)</sup>.

Il est important donc de proposer des activités de réhabilitation aux patients qui n'ont pas retrouvé leurs capacités antérieures ou qui présentent des séquelles de la maladie. L'activité physique, et notamment l'exercice de type aérobie, et le travail respiratoire ont un intérêt important dans ce cadre-là <sup>(3)</sup>.

Nos activités subaquatiques pratiquées de façon adaptée ont de nombreux atouts dans cette phase de rééducation (exercice aérobie de palmage, respirer dans un tuba, faire de l'apnée...).

### Références :

1. Ahmed H et al, *Long-term clinical outcomes in survivors of coronavirus outbreak after hospitalization or CU admission : a systematic review and meta-analysis of follow-up studies*. J Rehabil Med. 2020 May 25 : jrm00063
2. Mak IWC et al, *Long-term psychiatric morbidities among SARS survivors*. General Hospital Psychiatry 2009;31:318–326
3. Hanada M et al, *Aerobic and breathing exercises improve dyspnea, exercise capacity and quality of life in idiopathic pulmonary fibrosis patients: systematic review and meta-analysis*. J Thorac Dis 2020;12(3):1041-1055