



RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Recommandation 1

Dépister la présence de symptômes de COVID longue chez toute personne ayant reçu un diagnostic confirmé de COVID-19 ou suspectée d'avoir eu la COVID-19 qui consulte un professionnel de la santé.

Recommandation 2

Donner de l'information sur la COVID longue à toute personne ayant reçu un diagnostic suspecté ou confirmé de COVID-19.

Recommandation 3

Discuter des avantages, des risques et des bénéfices potentiels de chaque intervention dans un processus de prise de décision partagée entre le professionnel, l'usager souffrant de la COVID longue et ses proches.

Recommandation 4

Soutenir l'usager souffrant de la COVID longue dans l'établissement de ses objectifs et l'identification des moyens à mettre en place afin de les atteindre.

RECOMMANDATIONS SPÉCIFIQUES À L'EXERCICE PHYSIQUE¹

Recommandation 5

S'assurer que chaque usager souffrant de la COVID longue ait un programme de réactivation individualisé en ce qui concerne la fréquence, l'intensité, la durée et le type d'activité.

- Le maintien du niveau d'énergie, sans exacerbation des symptômes, est essentiel dans la reprise graduelle des activités.
- Les usagers avec des douleurs musculaires (ou myalgies) devraient éviter de faire des exercices de renforcement.

Recommandation 6

Personnaliser et encadrer l'exercice par un professionnel de la santé tels un physiothérapeute ou un ergothérapeute ayant des connaissances sur les risques liés à l'exercice physique et les précautions à prendre.

Recommandation 7

Exclure la présence de **malaise post-effort** avant d'utiliser l'exercice physique comme stratégie d'intervention pour une personne souffrant de la COVID longue.

Recommandation 8

Surveiller l'apparition de **malaise post-effort** lors de la réactivation d'une personne souffrant de la COVID longue.

- Le malaise post-effort peut être provoqué ou exacerbé après un effort **physique, mental** ou même après un **stress émotif**.
- La conservation d'énergie est la stratégie la plus sécuritaire à l'heure actuelle.

1. Définition de l'exercice : L'exercice est un mouvement planifié, structuré, répétitif et intentionnel réalisé afin d'améliorer ou maintenir la condition physique. Il diffère de l'activité physique, qui est définie comme tout mouvement corporel produit par l'action des muscles qui résulte en une dépense énergétique (Brown, 2021).

RECOMMANDATIONS SPÉCIFIQUES À L'EXERCICE PHYSIQUE¹

Recommandation 9

Exclure une **problématique cardiaque** avant d'utiliser l'exercice physique² comme stratégie d'intervention pour une personne souffrant de la COVID longue.

Recommandation 10

Surveiller l'apparition d'une **problématique cardiaque** à l'effort pour une personne souffrant de la COVID longue.

- Le développement ou la récurrence de signes et symptômes d'un problème cardiaque indique la nécessité de cesser les exercices et de consulter un médecin.
- Le repos et le rétablissement sont favorisés si des signes et symptômes cardiaques sont présents, avec une reprise graduelle des activités supervisée par un professionnel de la santé.

Recommandation 11

Exclure une **problématique respiratoire** avant d'utiliser l'exercice physique comme stratégie d'intervention pour une personne souffrant de la COVID longue.

Recommandation 12

Surveiller l'apparition d'une **problématique respiratoire** (toux, dyspnée, désaturation) à l'effort pour une personne souffrant de la COVID longue.

- Une diminution de 3 % de la saturation en oxygène est considérée comme anormale et requiert une investigation.
- Les tests de désaturation à l'effort ne devraient pas être réalisés si la saturation au repos est de moins de 96 %.

RECOMMANDATIONS SPÉCIFIQUES À LA CLIENTÈLE GÉRIATRIQUE

Recommandation 13

Dépister et de surveiller l'apparition de signes de thrombose chez la personne âgée atteinte de COVID pendant les semaines suivant l'infection.

Recommandation 14

Faire preuve de jugement clinique dans l'évaluation des risques et bénéfices de la réactivation en fonction des risques de déconditionnement chez la personne âgée souffrant de la COVID longue.

2. Pour un niveau d'exercice associé à une perception d'effort au-delà de 3 points et plus sur l'échelle de Borg modifiée en annexe du document GUI-10239 – *Recommandations intermédiaires pour la réactivation sécuritaire des personnes souffrant de la COVID longue*.

Références : GUI-10239			
Direction émettrice :	Direction des services multidisciplinaires, de la recherche et de l'enseignement universitaire	Entrée en vigueur :	2021-05-21
AMC-DSMREU-10240 (2021-05)		Révision :	AAAA-MM-JJ