

**Communiqué de presse**

Berne, le 29 septembre 2022

## **Affection post-COVID-19: retrouver une vie normale grâce à la physiothérapie**

**De plus en plus de personnes sont atteintes d'une affection post-COVID-19. La physiothérapie propose déjà des approches pour soulager les problèmes des personnes concernées et faciliter leur retour à la vie normale.**

Épuisement, brouillard cérébral, problèmes de concentration, vertiges. Ce ne sont que quelques-uns des symptômes de l'affection post-COVID-19 (voir explication ci-dessous). Ils empêchent souvent les personnes qui en sont atteintes de gérer leur quotidien. De nombreuses questions restent encore sans réponse. Il faut dire que la première définition clinique officielle publiée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ne remonte qu'au 6 octobre 2021. «Il est donc extrêmement important de rassembler et de partager les connaissances existantes», explique Mirjam Stauffer, présidente de Physioswiss, l'Association suisse de physiothérapie. Hôpitaux et cabinets de physiothérapie ont reconnu la nécessité d'agir et se sont mis en réseau: les hôpitaux informent les physiothérapeutes intéressé·e·s des dernières données probantes ; de leur côté, les physiothérapeutes donnent suite aux prescriptions établies par les consultations des hôpitaux. Il est donc nécessaire de disposer d'un large réseau de cabinets de physiothérapie spécialisés dans les traitements post-COVID-19: «Pour de nombreuses personnes, le seul fait de se rendre chez la ou le physiothérapeute est déjà épuisant. D'où la nécessité, pour ces personnes, d'avoir un cabinet de physiothérapie proche de leur domicile», explique Joachim Schmidt, responsable du service de pneumologie à l'Institut de physiothérapie de l'Hôpital de l'Île, à Berne.

### **Expériences de physiothérapie respiratoire et pulmonaire**

Le recours à la physiothérapie constitue un avantage: des exemples tirés de la pratique montrent qu'elle peut aider les patient·e·s à mieux gérer le retour à la vie normale. D'une part, de nombreux exercices de physiothérapie respiratoire et pulmonaire peuvent être utilisés pour le traitement des patient·e·s atteint·e·s d'une affection post-COVID-19. D'autre part, les physiothérapeutes peuvent jouer le rôle de coach et aider les patient·e·s à connaître leurs limites et à répartir leurs forces en conséquence. «Il est important de trouver la bonne dose d'exercice - ni trop, ni pas assez - pour éviter que l'état d'épuisement ne s'aggrave», constate Joachim Schmidt. Il ajoute: «Si les patient·e·s comprennent les signes d'alerte de leur corps, ils ou elles peuvent éviter ce que l'on appelle les '*crashes*', à savoir une aggravation forte et durable des symptômes suite à un effort ou à une activité physique ou mentale, même minime». Sa patiente, Mme G., en a fait l'expérience:

### Exemple 1: connaître ses limites

Mme G. a contracté le COVID-19 en février 2022 et souffre depuis d'une affection post-COVID-19. Celle-ci se manifeste par un grand épuisement physique, mental et/ou émotionnel. Elle a néanmoins fait des progrès, parfois grâce à la physiothérapie: «Les *crashes* se sont espacés, je dois m'allonger moins souvent et je dors moins qu'au début. Aujourd'hui, je connais mieux mes forces et mes limites. J'ai appris à mieux me connaître. Je suis toutefois obligée de toujours tout planifier à l'avance afin de répartir le peu d'énergie dont je dispose. C'est la seule façon pour moi d'honorer mes rendez-vous». Elle ne peut pas encore mener sa vie normale, mais une journée lui a donné du courage et une lueur d'espoir: le 2 août 2022. Ce jour-là, elle a ressenti son ancienne force pendant quelques heures. C'était la première fois depuis le début de la maladie, il y a six mois.

### Exemple 2: le Grand Prix de Berne

Mme K. a quant à elle terminé la physiothérapie depuis fin décembre 2021. Six mois plus tard, elle a surpris son ancien physiothérapeute en lui adressant une photo du classement du Grand Prix de Berne et son nom écrit dessus. «Lors de sa première séance à l'hôpital de l'Île au printemps 2021, Mme K. n'a réussi à tenir que trois minutes sur le vélo. Ensuite, nous avons dû interrompre le test d'effort parce qu'elle avait des difficultés respiratoires», se souvient Joachim Schmidt. Grâce à la physiothérapie, sa capacité pulmonaire, qui était alors très faible, s'est normalisée. Elle peut aujourd'hui faire une demi-heure de vélo sans problème. Seuls le service du matin de cette infirmière et les pas de course pour attraper le bus posent encore problème à Mme K. Elle constate avec satisfaction: «Aujourd'hui, je peux participer à la vie sociale après le travail et je ne m'écroule plus directement dans mon lit, épuisée. Et: mes poumons se sentent comme avant le COVID-19.»

### Chaque histoire est unique

Les histoires de Mmes G. et K. ne sont que deux parmi tant d'autres. Il en existe des milliers. Et chacune est unique. «Les personnes atteintes d'une affection post-COVID-19 ne sont pas seules. La physiothérapie leur permet de retrouver le chemin de la vie normale», explique Mirjam Stauffer avant d'ajouter: «Il est d'autant plus important de faire avancer les échanges entre nous et le réseau interprofessionnel, afin d'acquérir encore plus d'expériences et de preuves au profit des patient·e·s.»

### Qu'est-ce que l'affection post-COVID-19?

Selon la définition de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'affection post-COVID-19 survient chez des personnes qui présente une infection probable ou confirmée par le COVID-19 - généralement trois mois après son apparition - avec des symptômes qui persistent au moins deux mois et qui ne peuvent être expliqués par un autre diagnostic. Le COVID long désigne quant à lui des symptômes qui persistent au moins quatre semaines après l'infection. Toutefois, les deux termes sont souvent utilisés comme synonymes dans le langage courant.

#### Symptômes:

- Fatigue
- Essoufflement ou difficultés respiratoires
- Troubles de la mémoire, de la concentration ou du sommeil

- Toux persistante
- Douleurs thoraciques
- Difficultés d'élocution
- Douleurs musculaires
- Perte de l'odorat ou du goût
- Dépression ou anxiété
- Fièvre

Selon l'OMS, environ 10% à 20% des patient·e·s atteints de COVID-19 développent des symptômes prolongés susceptibles de relever de l'affection post-COVID-19.

Photo M.G.: Les progrès sont lents, mais perceptibles: Joachim Schmidt, physiothérapeute, et sa patiente lors d'une séance de musculation à l'Hôpital de l'Île à Berne. (© Physioswiss)

Photo A.K: Mme K. a retrouvé sa vitalité passée. Une demi-heure de vélo n'aurait pas été possible au début du traitement. (© Physioswiss)

### Contact

Osman Bešić, directeur de Physioswiss  
[osman.besic@physioswiss.ch](mailto:osman.besic@physioswiss.ch), 079 277 84 85

### À propos de Physioswiss

La **physiothérapie** améliore la qualité de vie des patient·e·s et vise à éliminer les dysfonctionnements et les douleurs physiques. Elle intervient dans les traitements, la rééducation, la prévention, dans la promotion de la santé et les traitements palliatifs.

**Physioswiss**, l'Association suisse de physiothérapie, représente les intérêts de près de 10 000 membres. Forte de 16 associations cantonales et régionales, elle contribue à façonner l'avenir du système de santé suisse.