

Proposition de bilan et de prise en charge
Long-Covid
Adapté à la kinésithérapie en milieu libéral
Version 1.2 du 18/07/2023

Groupe d'Intérêt Spécifique
en rééducation cardio-
respiratoire
cardiorespiratoire@gis-alk.lu

Ce document est protégé et
est uniquement destiné aux
kinésithérapeutes membres
de l'ALK.

Ce document est proposé à titre indicatif ; il n'a aucune prétention à être exhaustif, ni à remplacer un complément de formation professionnelle.

- **Matériel indispensable :**
 - Saturomètre
 - Chronomètre
 - Tensiomètre
 - Chaise sans accoudoir
 - Échelle de Borg

- **Récupérer la fiche de liaison du CHL** pour bilan comparatif - évolution (si inclus dans le parcours de prise en charge pluridisciplinaire du long Covid)
 - Faire la demande par mail : covid-long@chl.lu
 - La fiche de liaison sera envoyée au patient (ou messagerie sécurisée REGIFY)

- **Il est recommandé de consacrer la première séance à la réalisation du bilan.**
Il est proposé d'installer le patient allongé sur une table de soin pour mener l'entretien (en préparation du 10' active standing test si symptômes évocateurs de POTS – voir ci-dessous)

- S'assurer que le patient soit en possession des **documents d'information diffusés par la World Physio** (téléchargement en plusieurs langues sur ce lien https://world.physio/wptday/toolkit?lang=All&year=971&toolkit_type=All)

- **Composantes du programme de kinésithérapie**
[Suivre guide/algorithme proposé SALMAN BMJ 2021](#)
 1. **Éducation - rééducation respiratoire** (particulièrement si SHV associé) : ventilation naso-abdominale, hypoventilation volontaire, etc.
 2. **Réentraînement à l'effort** : durée et intensité progressives - individualiser et éviter les PESE
 3. **Gestion de la fatigue** : cf fiches information patient
 4. **Renforcement musculaire**
 5. Stretching si nécessaire

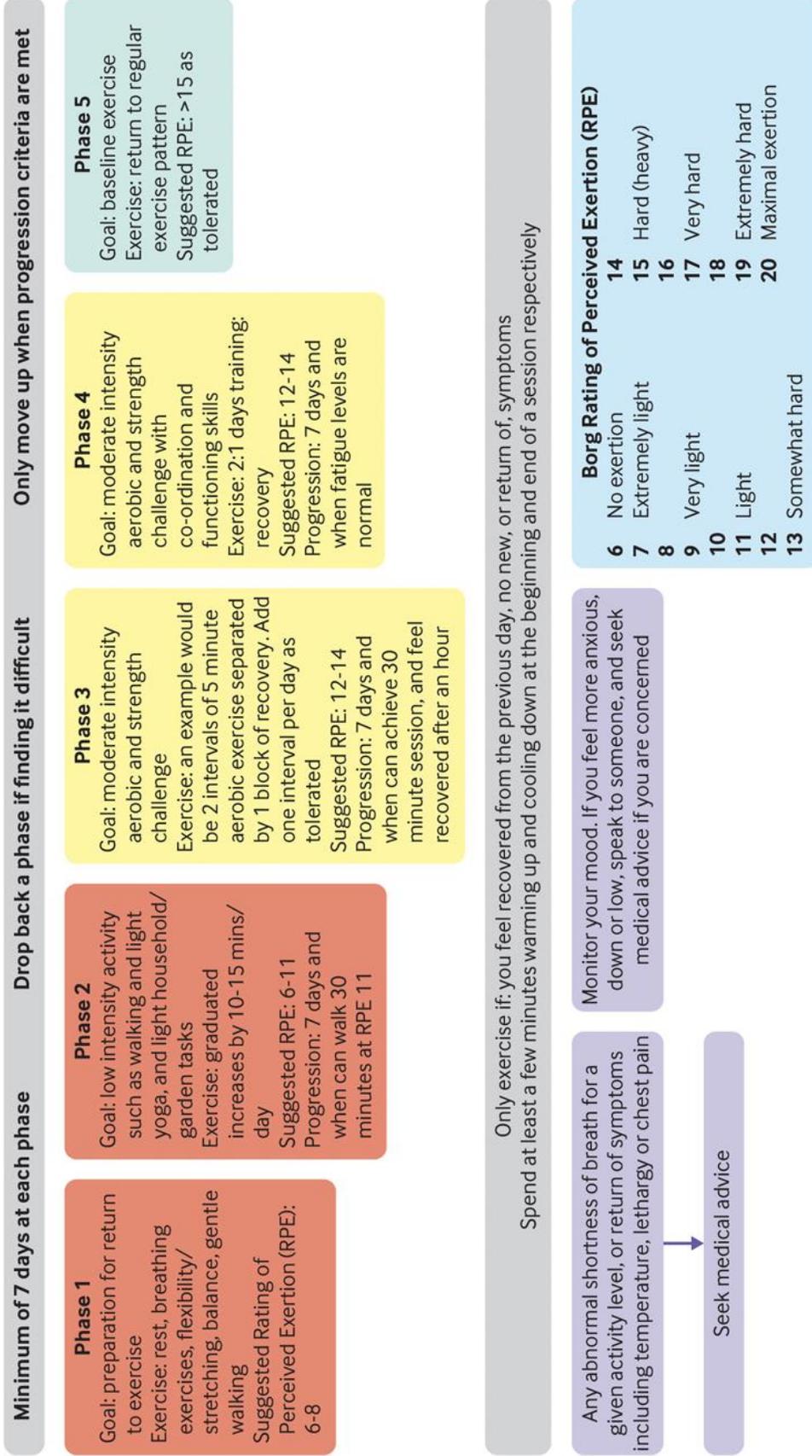


Fig 1 | Suggested return to physical activity after covid-19: risk stratification to exclude features suggestive of myocarditis or post-acute covid-19 and phased resumption of physical activity after 7 days without symptoms²⁸

1) Entretien - évaluation subjective

- Histoire de la maladie
- Symptômes (fatigue, douleurs, vertiges, etc.) et **plainte principale**
- Dyspnée (échelle mMRC)
- Situation familiale
- Activité professionnelle
- Thérapie inhalée
- Activité physique (antérieure/actuelle)
- Toux/expectorations
- Attentes/objectifs du patient

2) Examen clinique de repos – évaluation objective

- SpO2
- FC
- TA
- Fréquence respiratoire

3) Tests et mesures

- 10' active standing test : évaluation POTS (uniquement si signes évocateurs à l'entretien)
- Test de lever de chaise de 1' : évaluation fonctionnelle
- Questionnaire Nijmegen : évaluation SHV
- Questionnaire Chalder : évaluation fatigue
- Patient Specific Functional Scale : évaluation fonctionnelle

10' active stand test : recherche de trouble orthostatique postural (POTS) – uniquement si symptômes évocateurs pendant l'entretien

Mesure de TA + FC

- Après 10' en position allongée
- Debout (0') : immédiatement
- Debout après 2'
- Debout après 5'
- Debout après 10'

POTS =

- Symptômes décrits en position debout dans les 3 derniers mois
- Augmentation soutenue de la fréquence cardiaque de plus de 30 battements par minute dans les 10 minutes suivant la mise en position debout.
- Généralement pas de baisse de la tension artérielle en position debout.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10065129/>

Test de lever de chaise d'une minute (TLC1)

⇒ Nombre de levers réalisés en 1 minute

SpO2 fin :

FC fin :

TA fin :

Détails du test et normes :

https://igptr.ch/wp-content/uploads/2023/04/2013_Strassmann-A_Population-based-reference-values-for-the-1-min-sit-to-stand-test.pdf

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1479973121999205>

Questionnaire NIJMEGEN

Un score supérieur à 23 est en faveur d'un **syndrome d'hyperventilation**

- à comparer avec fiche de liaison CHL

<https://www.urpsml-hdf.fr/wp-content/uploads/2021/12/Annexes-5.pdf>

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2021-11/fiche_kinesitherapie_syndrome_hyperventilation.pdf

Questionnaire de Chalder : évaluation de la fatigue

- Fatigue physique
- Fatigue mentale

<https://www.urpsml-hdf.fr/wp-content/uploads/2021/12/eva-f.pdf>

PSFS Patient Specific Functional Scale

- à comparer avec fiche de liaison CHL

<https://www.physiotutors.com/fr/questionnaires/patient-specific-functional-scale-psfs>

