

# SYNDROME POST-COVID OU COVID LONG

Accompagnement et prise en charge

**CHRU DE NANCY**

À partir de l'évaluation pluridisciplinaire de vos problématiques,  
le CHRU de Nancy vous propose une prise en charge  
personnalisée et une rééducation adaptée.

**CAPCOV, le centre d'accompagnement et de prise en charge  
des patients post-covid du CHRU de Nancy**

03 83 15 30 23

du lundi au vendredi, de 9h à 16h

[centre.covid.long@chru-nancy.fr](mailto:centre.covid.long@chru-nancy.fr)



## Définition du syndrome post-covid

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS), les organisations de santé de plusieurs pays et en France, la Haute Autorité de santé (HAS) se sont accordées pour définir le syndrome post-covid ou covid long.

**Les personnes concernées présentent les critères suivants :**

- Un épisode initial symptomatique de la covid-19 :
  - Confirmé par un test PCR positif, un test antigénique positif ou une sérologie positive, OU
  - Un épisode initial de covid-19 probable, avec au moins trois des symptômes suivants survenus brutalement en période épidémique avec symptomatologie similaire dans l'entourage : fièvre, maux de tête (céphalées), anosmie, fatigue, douleurs musculaires (myalgie), essoufflement (dyspnée), toux, douleurs thoraciques, diarrhée, douleurs lors de la déglutition (odynophagie).
- La présence d'au moins un des symptômes initiaux ou apparus secondairement, au-delà de 3 mois après le début de la phase aiguë de la maladie, ayant persisté plus de 2 mois et ayant un impact délétère sur la vie sociale, familiale ou professionnelle.
- Symptômes prolongés non expliqués par un autre diagnostic sans lien connu avec la covid-19.

## Les symptômes du covid-long

Les symptômes varient d'une personne à l'autre, ils sont nombreux, fluctuent dans le temps et peuvent être aggravés voire déclenchés suite à un effort.

### Les symptômes les plus fréquents

- Fatigue persistante, pouvant confiner à l'épuisement,
- Essoufflement (principalement à l'effort),
- Toux sèche,
- Altération voire perte complète de l'odorat et du goût pouvant affecter l'appétit,
- Douleurs thoraciques, sensation d'oppression thoracique, sensation de palpitations,
- Maux de tête (céphalées),
- Troubles cognitifs (mémoire, concentration, attention, langage),
- Douleurs musculaires et articulaires,
- Douleurs d'allure neurologique (dites neuropathiques, nociplastiques) de type brûlures, picotements, fourmillements,
- Troubles digestifs (douleurs abdominales, nausées, vomissements, perte d'appétit, diarrhées, constipation).

### D'autres symptômes peuvent persister

- Problèmes cutanés (démangeaisons, éruptions cutanées de types urticariennes, chute des cheveux...),
- Irritabilité, anxiété, troubles du sommeil,
- Fièvre, frissons, sueurs,
- Acouphènes,
- Vertiges...

**Des symptômes plus graves peuvent apparaître** notamment suite à une hospitalisation en réanimation : complications rénales, digestives, pulmonaires, neurologiques, nutritionnelles.

## Il existe plusieurs formes persistantes de la covid-19

Certaines personnes présentent une diminution lente des premiers symptômes, d'autres une fluctuation de leurs symptômes dans le temps qui peuvent donner la sensation de concerner tous les organes et se traduire entre autre par des :

- Symptômes respiratoires (essoufflement, toux),
- Symptômes cardio-vasculaires (douleurs ou oppression thoracique, palpitations),
- Symptômes généraux (fatigue extrême et fatigabilité, fièvre, douleurs, malaises post effort),
- Symptômes neurologiques ou neurosensoriels (brouillard cérébral, troubles de la concentration ou de la mémoire, maux de tête, troubles du goût ou de l'odorat, vertiges),
- Symptômes digestifs (anorexie, douleurs abdominales, diarrhées),
- Manifestations cutanées (prurit, urticaire),
- Manifestations émotionnelles (anxiété, irritabilité, humeur dépressive).

## Accompagnement et prise en charge

### Les objectifs des professionnels de santé

- Éviter l'errance médicale,
- Éviter le recours à des traitements non adaptés,
- Éviter une hospitalisation,
- Informer et former les professionnels de santé à la prise en charge,
- Accompagner les patients souffrant de syndrome post-covid et mettre en place un traitement médicamenteux et/ou fonctionnel et/ou psychologique adapté,
- Continuer la recherche pour mieux connaître et mieux prendre en charge le syndrome post-covid.

### Votre médecin traitant

Il vous reçoit lorsque vous souffrez de symptômes notamment prolongés, et a pour mission de :

- Éliminer les diagnostics sans lien avec la covid-19,
- Rechercher des complications pouvant nécessiter une prise en charge en urgence,
- Rechercher une décompensation d'une maladie sous-jacente,
- Évaluer l'état actuel et l'impact physique, psychologique et sur la qualité de vie,
- Réaliser un examen clinique au repos et à l'effort,
- Prescrire des examens complémentaires si nécessaire ou vous orienter vers un médecin spécialiste pour un avis si besoin.

### L'équipe du CAPCOV

En cas de situation complexe, votre médecin traitant peut faire appel au CAPCOV afin d'établir un projet de soin personnalisé pour mieux vous prendre en charge et adapter votre soutien et votre rééducation. La primo-évaluation de votre situation permet de connaître vos symptômes et plaintes principales, de proposer si besoin des examens complémentaires et d'identifier les traitements les plus appropriés. Il s'agit ensuite de :

- Vous aider à mieux comprendre la situation, identifier les circonstances déclenchantes et/ou aggravantes des symptômes, vous rassurer et vous prodiguer des conseils adaptés à vos besoins et des informations pour que vous puissiez autogérer vos symptômes,
- Demander si besoin des avis spécialisés pour la prise en charge de vos symptômes,
- Vous proposer un soutien psychologique,
- Vous proposer des objectifs de rééducation personnalisés : ventilatoire, de reprise progressive à l'effort, olfactive, cognitive,
- Vous garantir un suivi personnalisé adapté et en coordination avec tous les professionnels qui vous suivent dans votre parcours de réadaptation progressive à la vie quotidienne.

### **Lutter contre le syndrome post-covid nécessite :**

- Un temps de récupération plus ou moins long en fonction des personnes,
- Une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée, sommeil, limitation de l'alcool, du tabac et des excitants),
- Une reprise progressive et fractionnée d'une activité physique quotidienne,
- Une réadaptation progressive à l'effort et/ou une réhabilitation respiratoire avec des séances de kinésithérapie, une thérapie nutritionnelle avec un diététicien, un soutien psychologique.

### **Le traitement est essentiellement symptomatique**

Le soutien pluridisciplinaire est assuré par des équipes spécialisées et coordonnées au sein d'un plan de soin personnalisé.

La rééducation y occupe une place centrale :

- Rééducation respiratoire en cas de syndrome d'hyperventilation,
- Rééducation olfactive en cas de troubles de l'odorat,
- Rééducation progressive à l'effort en cas de syndrome dysautonomique.

Un soutien psychologique peut vous être proposé à chaque étape du suivi avec exploration d'un éventuel trouble anxieux, d'un syndrome dépressif ou de troubles fonctionnels.

L'évolution du syndrome se traduit par une alternance entre phases d'exacerbation des symptômes et phases de récupération. L'amélioration de votre état est progressive, avec un rythme variable selon les personnes.

### **Aides sociales et professionnelles**

L'équipe du CAPCOV peut vous orienter vers une assistante sociale pour la mise en place d'aides en cas de nécessité et vers la médecine du travail pour préparer la reprise progressive de votre activité avec un possible aménagement de poste, un aménagement du temps de travail ou encore une reconversion professionnelle.