

---

## ANNEXE

---

# Covid-19 : diagnostiquer et prendre en charge les adultes présentant des symptômes prolongés

12 février 2021

---

## La prise en charge des principaux symptômes

La Haute Autorité de Santé a rédigé **10 fiches pratiques** détaillant la prise en charge clinique des principaux symptômes de la Covid-19, susceptibles de persister plusieurs mois après l'infection initiale.

- **Fatigue** : symptôme le plus fréquent chez les personnes présentant des manifestations prolongées de la Covid-19, elle peut être majeure, réapparaître de façon brutale après une phase d'amélioration, et être déclenchée et/ou aggravée par divers facteurs. Sa prise en charge repose sur l'identification de ces facteurs déclenchants et le seuil à partir duquel l'asthénie survient, de façon à ce que le patient apprenne à ajuster ses activités pour prévenir sa survenue. Sa guérison sera progressive, prévient la Haute Autorité de Santé qui préconise une réadaptation douce à l'effort et, si besoin, un soutien psychologique.
- **Dyspnée** : la Haute Autorité de Santé conseille la corticothérapie inhalée uniquement en cas de maladie respiratoire ou d'hyperréactivité bronchique, une réhabilitation respiratoire si le patient reste symptomatique après évaluation respiratoire spécialisée, une prise en charge chez le kinésithérapeute formé en cas de syndrome d'hyperventilation.
- **Douleurs thoraciques** : l'écoute attentive du patient doit permettre de déterminer la cause des douleurs thoraciques (péricardite, myocardite, douleurs pariétales ou douleurs viscérales non cardiologiques), et orienter la prise en charge.
- **Troubles du goût et de l'odorat** : fréquents, ces symptômes peuvent se caractériser par une baisse de la capacité à détecter les odeurs (hyposmie), une difficulté à les identifier, une distorsion de la perception des saveurs et des odeurs, des fluctuations de l'odorat, une sensation d'obstruction du nez. Outre des lavages de nez au sérum physiologique, la Haute Autorité de Santé conseille la mise en route précoce d'une rééducation olfactive, Sans amélioration après 2 mois de traitement, le patient devra être adressé à un spécialiste ORL.
- **Douleur** : la Haute Autorité de Santé recommande une évaluation précise de ces douleurs, la prescription d'antalgiques de palier 1 en fonction du type de douleur. En revanche, les antalgiques de palier 2 sont à éviter. Ce traitement médicamenteux pourra être associé à une mobilisation physique, de la kinésithérapie et/ou une activité physique douce.

- **Manifestations neurologiques** : une fois écartées les complications neurologiques liées à la Covid-19 et celles dues à une autre cause, la prise en charge en premier recours repose sur l'écoute attentive des symptômes, le repérage du mode d'apparition et d'évolution des symptômes, et un examen neurologique standard. Les traitements seront adaptés en fonction.
- **Déconditionnement physique** : la Haute Autorité de Santé considère que les patients présentant un déconditionnement à l'effort doivent bénéficier d'une réhabilitation respiratoire qui intègre le réentraînement à l'effort (en l'absence de myocardite ou de péricardite). Cette prise en charge, assurée par un kinésithérapeute ayant reçu une formation spécifique, doit être personnalisée, adaptée et progressive.
- **Syndrome d'hyperventilation** : ce syndrome peut justifier une prescription de kinésithérapie respiratoire spécifique. La Haute Autorité de Santé suggère également la pratique individuelle d'exercices respiratoires, associée, pourquoi pas, à des techniques de relaxation 15 minutes par jour.
- **Troubles somatiques fonctionnels** : ces symptômes sont souvent multiples et polymorphes de différents ordres : cardiopulmonaire (palpitations, oppressions, essoufflement sans effort...), gastro-intestinal (nausées, ballonnement, brûlures épigastriques...), musculosquelettique (douleurs articulaires, musculaires, sensation de faiblesse motrice, d'engourdissement...) ou général (troubles de la concentration, difficultés de mémorisation, fatigue excessive...). La Haute Autorité de Santé conseille de nommer et d'expliquer le trouble, sans le stigmatiser. Les mécanismes de ces troubles sont mal connus et peuvent être augmentés avec l'anxiété. Il faut éviter la pérennisation de ces symptômes par certains comportements comme le repos prolongé. La reprise de l'activité par Tai Chi, Qigong, yoga, marche nordique, natation, vélo peut être proposée dans un premier temps. Un réentraînement à l'effort avec un kinésithérapeute peut être nécessaire avec une thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Les traitements médicamenteux, en revanche, sont déconseillés.
- **Troubles du système nerveux autonome ou troubles dysautonomiques** (vertiges, sueurs, troubles du rythme, nausées, frissons...) : la prise en charge repose à la fois sur des mesures non pharmacologiques (éviter les environnements chauds, éviter de se lever rapidement, dormir en position semi-assise...) et pharmacologiques adaptées au patient.

### **Nous contacter**

#### **Service de presse HAS**

Florence Gaudin - Chef de service

Nicolas Jacquemard – Attaché de presse

Marina Malikité - Attachée de presse

Julia Vollerin - Attachée de presse

Tél : 01.55.93.73.55 / 73.18 / 73.52

[contact.presse@has-sante.fr](mailto:contact.presse@has-sante.fr)