



# Füsioterapeudi koostatud harjutuskava aitab COVID-19 viirushaiguse järgselt kiiremini taastuda



Teie vajadustele kohandatud harjutustel on tähtis osa COVID-19 põdemise järgsel taastumisel. Liikumise ja harjutuste ekspertidena tutvustavad füsioterapeudid teile, kuidas harjutused aitavad teil:



- parandada **vormi**
- vähendada **õhupuudust**
- suurendada **lihasjõudu**
- parandada **tasakaalu** ja **koordinatsiooni**
- korrastada teie **mõtteid**
- vähendada **stressi** ja parandada **meeleolu**
- kasvatada **enesekindlust**
- suurendada teie **energiataset**

**Püüdke olla võimalikult aktiivne, et taastada oma jõud ja aidata kaasa kopsude taastumisele ning ärge unustage jälgida oma edusamme**

Kuigi on oluline ka puhata, soovivad füsioterapeudid teha pigem regulaarselt lühikesi harjutuste seeriaid kui vähem pikkasid harjutuste seeriaid. Harjutused, mida tasub järele proovida:

- istuli asendist püstitõusmine
- kohapeal marssimine
- väljaasted või trepist kõndimine
- kõndimine
- sääretõsted
- varvaste enda poole sirutamine
- ühel jalal seismine
- seinast eemale surumine



**Füsioteraapial on võtmeroll teie taastumisel COVID-19 põdemise järel**

Kui tunnete end halvasti, kogete väga suurt väsimust või tõsist õhupuudust, lõpetage harjutuste sooritamine ja pöörduge oma füsioterapeudi poole

#### **Viirushaiguse järgne väsimussündroom**

Kuni 10% COVID-19 põdenud inimestest võib kujuneda viirushaiguse järgne väsimussündroom (PVFS). Kui te ei tunne end paremini või tunnete, et kehaline aktiivsus halvendab oluliselt teie enesetunnet, pöörduge oma füsioterapeudi või perearsti poole ning paluge neil uurida, kas teid võib vaevata PVFS. PVFS-i põdevate inimeste rehabilitatsiooniks kasutatakse teistsuguseid toimetuleku strateegiaid.



**World  
Physiotherapy**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)