



Plan vježbanja koji je napravio vaš fizioterapeut može pomoći u vašem oporavku od COVID-19



Vježbanje je važan dio vašeg oporavka od COVID-19, sačinjen da odgovara vašim potrebama. Kao stručnjaci za pokret i vježbe, fizioterapeuti vam mogu pokazati kako vježbanje može pomoći:



- poboljšati **sposobnost**
- smanjiti **gubitak daha**
- povećati **snagu** mišića
- poboljšati **ravnotežu** i **koordinaciju**
- poboljšati vaše **mentalne sposobnosti**
- smanjiti **stres** i poboljšati **raspoloženje**
- povećati **samopouzdanje**
- povećati vašu **energiju**

Pokušajte biti što je moguće više aktivni kako bi si pomogli da zadobijete ponovo snagu i pomogli da vam se pluća oporave i ne zaboravite voditi zabilješke o vašem napretku

Iako je važno odmarati, fizioterapeuti preporučuju da uzmete redovito kratke sesije vježbanja radije nego nekoliko dužih sesija. Vježbajte da pokušate:

- ustati iz sjedećeg u stojeći
- marširati u mjestu
- podizati korake ili stepenice
- hodati
- podignuti se na pete
- podignuti se na prste
- stajati na jednoj nozi
- odgurivati se od zida



Fizioterapija je ključ za vaš oporavak od COVID-19

Ako se ne osjećate dobro, osjetite značajan zamor ili kratkoću daha, prestanite vježbati i razgovarajte sa svojim fizioterapeutom

Post-virusni sindrom zamora

Do 10% ljudi koji se oporavljaju od COVID-19 može razviti post-virusni sindrom zamora (PVSZ). Ako osjećate da ne napredujete ili ako vam aktivnost pogoršava stanje, razgovarajte s vašim fizioterapeutom ili zdravstvenim praktičarem i tražite da procijene vaš PVSZ. Rehabilitacija ljudi sa PVSZ zahtjeva različite strategije nadzora.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday