



Een oefenplan opgesteld door een kinesitherapeut kan je helpen bij je revalidatie na COVID-19



Beweging, aangepast aan jouw behoefte, is een belangrijk onderdeel bij revalidatie na COVID-19. Als bewegingsexperts kunnen kinesitherapeuten jou de voordelen van bewegen laten zien:



- je bent **fitter**
- je bent minder **buiten adem**
- je krijgt meer **spierkracht**
- je krijgt meer **evenwicht en coördinatie**
- je kan beter **nadenken**
- je hebt minder **stress** en een beter **humour**
- je hebt meer **zelfvertrouwen**
- je hebt meer **energie**

Wees zo actief mogelijk om terug op krachten te komen en om je longen te laten herstellen, en hou zeker je vooruitgang bij

Hoewel rusten belangrijk is, raden kinesitherapeuten aan om frequente korte, intensieve oefensessies in te plannen in plaats van minder frequente, langere oefensessies. Oefeningen die je kan doen:

- rechtstaan vanuit zitpositie
- ter plaatse stappen
- stappen of traplopen
- wandelen
- hielen opheffen
- tenen opheffen
- op één been staan
- afduwen van de muur



Kinesitherapie is de sleutel tot herstel na COVID-19

Als je je niet lekker voelt, extreme vermoeidheid of kortademigheid ervaart, stop dan met de oefeningen en raadpleeg je kinesitherapeut

Postviraal vermoeidheidssyndroom

Zo'n 10% van mensen die herstellen van COVID-19 kunnen het postviraal vermoeidheidssyndroom (PVVS) ontwikkelen. Indien je toestand niet verbetert, of wanneer je je slechter voelt na fysieke activiteit, raadpleeg dan je kinesitherapeut of arts. De revalidatie van mensen met PVVS vereist een andere aanpak.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday