



Perencanaan suatu latihan dari fisioterapi dapat membantu pemulihan COVID-19



Latihan merupakan bagian yang sangat penting untuk pemulihan anda dari COVID-19, ukurlah agar sesuai kebutuhan anda. Sebagai ahli di bidang gerak dan latihan, fisioterapis dapat memandu anda bagaimana cara latihan yang dapat membantu:



- meningkatkan **kebugaran**
- mengurangi **sesak napas**
- meningkatkan **kekuatan** otot
- meningkatkan **keseimbangan** dan **koordinasi**
- meningkatkan **konsentrasi** Anda
- mengurangi **stres** dan meningkatkan **mood**
- meningkatkan **kepercayaan diri**
- meningkatkan **energi** Anda

Cobalah untuk aktif sehingga membantu anda mendapatkan kembali kekuatan dan membantu pemulihan paru-paru serta ingat untuk memperhatikan kemajuan anda

Walaupun sangat penting untuk istirahat, fisioterapis merekomendasikan anda untuk melakukan latihan rutin yang singkat daripada sesi yang lebih lama. Latihan yang dapat dicoba:

- duduk ke berdiri
- berjalan di tempat
- melangkah atau naik-turun tangga
- berjalan
- mengangkat tumit
- mengangkat kaki
- berdiri satu kaki
- mendorong dinding



Fisioterapi adalah kunci untuk pemulihan anda dari COVID-19

Jika anda merasa kurang sehat, mengalami kelelahan yang berlebihan atau sesak nafas yang berat, hentikan latihan dan konsultasikan dengan fisioterapis terkait Post-viral fatigue syndrome

Post-viral fatigue syndrome

Hampir 10% pemulihan orang-orang dari COVID-19 mungkin berkembang post viral fatigue syndrome (PFVS). Jika anda merasa tidak ada kemajuan, atau jika aktivitas membuat anda merasa lebih buruk, konsultasikan kepada fisioterapis anda atau praktisi kesehatan dan minta mereka untuk memeriksa PVFS anda. Rehabilitasi orang-orang dengan PVFS membutuhkan strategi pengelolaan yang berbeda.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday