



Fysioterapeutin laatima harjoitusohjelma tukee viruksesta toipumista



Yksilöllinen fyysinen harjoittelu on tärkeä osa toipumista. Liikkeen ja liikumisen asiantuntijana fysioterapeutti osaa opastaa ja ohjata miten liikkuminen/harjoittelu voi:



- parantaa kuntoa
- vähentää hengenahdistusta
- kasvattaa lihasvoimaa
- kehittää tasapainoa ja koordinaatiota
- kehittää ajattelua
- vähentää stressiä ja kohentaa mielialaa
- lisää itseluottamusta
- lisää energiaa

Yritä olla mahdollisimman aktiivinen voimien palauttamiseksi ja auttaaksesi keuhkoja toipumaan. Muista seurata kehitystä.

Vaikka onkin tärkeää levätä, fysioterapeutit suosittelevat säännöllisiä lyhyitä harjoituksia mieluummin kuin satunnaisempia pitkiä harjoituksia. Harjoituksia, joita voi kokeilla:

- istumasta seisomaan nousu
- paikallaan marssiminen
- portaillenousut
- käveleminen
- varpaille nouseminen
- varpaiden nostaminen
- seisominen yhdellä jalalla
- seinää vasten punnertaminen



Fysioterapia on avain koronaviruksesta kuntoutumiseen

Jos tunnet olosi huonoksi, huomattavan väsyneeksi tai hengästyit voimakkaasti, lopeta harjoittelu ja keskustele asiasta fysioterapeuttiesi kanssa

Virustaudin jälkeinen väsymysoireyhtymä

Jopa 10% koronaviruksesta toipuvista saattavat kehittää virustaudin jälkeisen väsymysoireyhtymän. Jos koet, ettet edisty tai aktiivisuus saa voitinsi huononemaan, keskustele fysioterapeuttiesi tai muun terveydenhuollon asiantuntijan kanssa väsymysoireyhtymän mahdollisuudesta. Oireyhtymästä kärsivien kuntoutus vaatii erilaisia lähestymistapoja.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday