



물리치료사의 운동 처방은 코로나-19 회복을 도울 수 있습니다



운동은 코로나-19의 회복에 중요한 부분이며 필요에 따라 진행됩니다. 물리치료사는 운동 및 움직임 전문가로서 운동이 어떻게 도움되는지 안내 할 수 있습니다.



- 체력 향상
- 숨참 감소
- 근력 증가
- 균형과 협응능력 향상
- 사고력 향상
- 스트레스를 줄이고 기분을 개선
- 자신감 향상
- 에너지 향상

근력을 증가시키고 폐의 회복에 도움을 줄 수 있도록 최대한 활동을
유지하고 진행상황을 기록합니다.

휴식을 취하는 것도 중요하지만 물리치료사는 장시간 운동보다 규칙적인 짧은 운동을 추천합니다.
추천운동은:

- 앉았다 일어서기
- 제자리 걷기
- 계단 오르 내리기
- 걷기
- 발 뒤꿈치 들어올리기
- 발가락 들어올리기
- 한다리 서기
- 벽 밀기



물리치료는 코로나-19 회복의 열쇠입니다

몸이 불편하거나 극심한 피로 또는 호흡 곤란을 경험한 경우 운동을 중단하고 물리치료사와 상담하십시오.

바이러스후피로증후군

바이러스후피로증후군 (Post viral fatigue syndrome, PVFS)이 발병할 수 있습니다. 증상이 개선되지 않거나, 활동으로 인해 증상이 악화되면 물리치료사나 의료 전문가와 상의하여 PVFS에 대한 평가를 요청하십시오. PVFS를 가진 사람들의 재활에는 다른 관리 전략이 필요합니다.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday