



Plan i program vježbi koje primjenjuje fizioterapeut mogu vam pomoći prilikom oporavka od COVID-19



Vježbe su važne u periodu oporavku nakon COVID-19 i prilagođene su vašim potrebama. Kao stručnjaci za pokret i vježbanje, fizioterapeuti će vas uputiti da se vježbanjem:



- poboljšava **kondicija**
- smanjuje **zaduhanost**
- povećava mišićna **jačina**
- poboljšava **ravnoteža i koordinacija**
- poboljšava **razmišljanje**
- smanjuje **stres** i poboljšava **raspoloženje**
- povećava **samopouzdanje**
- poboljšava **energija**

Pokušajte da budete što aktivniji kako biste mogli da povratite snagu i pomognete plućima da se oporave i zapamtite da pratite svoj napredak

Iako je važno da se odmarate, fizioterapeuti preporučuju da redovno izvodite kratke sesije vježbi umjesto dužih i neredovnih sesija. Vježbe koje se preporučuju su:

- sjedanje i ustajanje
- marširanje u mjestu
- hod uz i niz stepenice
- hodanje
- odizanje na pete
- odizanje na prste
- stajanje na jednoj nozi
- odgurnuti se od zida



Fizioterapija je ključna za vaš oporavak od COVID-19

Ako se ne osjećate dobro, osjetite ekstremni umor ili ozbiljno gubljenje daha, prestanite da vježbate i obratite se svom fizioterapeutu

Sindrom zamaranja nakon virusne infekcije

Do 10% osoba koje se oporavljaju od COVID-19 mogu da imaju sindrom zamaranja (Post Viral Fatigue Syndrome - PVFS). Ako osjećate da vam nije bolje, da aktivnost čini da se osjećate lošije, obratite se svom fizioterapeutu ili ljekaru i zatražite da procijeni da li se radi o pomenutom sindromu. Rehabilitacija osoba sa PVFS zahtijeva različite strategije tretmana.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday