



# Ang isang gabay sa pag-eehersisyo mula sa iyong physical therapist ay makakatulong sa iyong paggaling mula sa COVID-19



Ang pag-eehersisyo na nakabatay sa iyong pangangailangan ay isang mahalagang bahagi ng iyong paggaling mula sa COVID-19. Bilang mga bihasa sa paggalaw at pag-eehersisyo, ang mga physical therapist o physiotherapist ay makakatulong gumabay sa mga ehersisyo upang makamit ang mga sumusunod:



- mapabuti ang **lakas ng katawan o fitness**
- mabawasan ang **paghingal**
- pagpapalakas ng **kalamnan o muscles**
- mapabuti ang **balanse at koordinasyon** ng katawan
- makakapagpayaman ng **pag-iisip**
- mabawasan ang **pagod** at mapaganda ang **kalagayan**
- mapabuti ang **kumpiyansa o lakas ng loob (confidence)**
- madagdagan ang **enerhiya**

**Ugaliing maging aktibo at masigla para matulungan ang sarili sa pagbalik ng iyong lakas at matulungan ang paggaling ng iyong mga baga. Alalahanin na masubaybayan palagi ang progreso sa ehersisyo at pagbago ng kalagayan.**

Bagaman mahalagang magpahinga, ang mga physical therapist ay nirerekomenda na kayo ay gumawa ng paggalaw o ehersisyo na pangmadalian, kumpara sa kakaunti pero mahahaba at matatagal na pageehersisyo. Ilan lamang ang mga sumusunod na ehersisyo na pwede ninyo subukan:

- uupo't tatayo
- pagmamartsa sa iisang lugar
- pag-akyat baba o paggamit ng hagdan
- paglalakad
- pag-aangat ng sakong
- pag-aangat ng daliri ng paa
- pagtayo sa iisang paa
- pagtulak sa pader o dingding



**Ang physical therapy ay susi ng iyong paggaling mula sa COVID-19.**

**Kung sumama ang iyong pakiramdam, o nakakaranas ka ng lubhang pagod o paghingal, maaaring ihinto ang pag-eehersisyo at kausapin ang iyong physical therapist.**

#### Post-viral fatigue syndrome

Hanggang 10% ng mga gumagaling na pasyente na may COVID-19 ay maaaring magkaroon ng *post-viral fatigue syndrome* o PVFS. Kung kayo ay walang nakikita o nararamdamang pagbabago, o ang mga gawain ay napapalala pa, mainam na kumonsulta sa iyong physical therapist o mga healthcare practitioner upang kausapin na mataya ang inyong PVFS. Ang rehabilitasyon ng mga pasyenteng may PVFS ay nangangailangan ng ibang pampangasiwaang istratehiya.



**World  
Physiotherapy**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)