



理学療法士による運動プログラムは、 新型コロナウイルス感染症からの回復 の手助けになります



World
PT Day
2020

各ニーズに合わせた運動は新型コロナウイルス感染症からの回復のために重要です。理学療法士は動作や運動の専門家として、どのような運動が必要かを指導することができます。



- フィットネスの改善
- 息切れの軽減
- 筋力増強
- バランスや協調性の改善
- 思考の改善
- ストレス軽減と気分の向上
- 自信を持つ
- 活力の向上

体力を取り戻して肺を回復させるために、出来るだけ運動するようにしましょう。
そして、日々の運動の記録をつけましょう。

休憩も重要ですが、長時間で頻度の少ない運動よりも、短時間の運動を定期的に行うことを理学療法士は推奨します。以下の運動を行ってみましょう。

- 立ち座り
- 足踏み
- 段差昇降もしくは階段昇降
- ウォーキング
- 踵上げ
- つま先上げ
- 片脚立ち
- 壁腕立て伏せ



理学療法は新型コロナウイルス感染症からの改善のために重要です。

もし気分が優れなかったり、強い疲労感やひどい息切れを感じたら運動を中止して理学療法士に相談して下さい。

ウイルス感染後疲労症候群

新型コロナウイルス感染症から回復しても最大10%の人がウイルス感染後疲労症候群（PVFS）を発症する可能性があります。もし、気分が優れなかったり活動により気分不良が徐々に悪化するのであれば、理学療法士もしくは医療従事者に相談しPVFSかどうかの評価をしてもらってください。PVFSを発症した場合のリハビリテーションでは異なる視点での対策が必要とされます。



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday