



Plan ćwiczeń przygotowany przez fizjoterapeutę może pomóc w rekonwalescencji z COVID-19



Ćwiczenia dostosowane do Twoich potrzeb są ważną częścią powrotu do zdrowia po COVID-19. Jako eksperci od ruchu i ćwiczeń, fizjoterapeuci doradzą Ci, jakie ćwiczenia mogą pomóc.



- poprawić **kondycję**
- zmniejszyć **duszność**
- zwiększyć **siłę** mięśni
- poprawić **równowagę i koordynację**
- zwiększyć pozytywne **myślenie**
- zmniejszyć **stres** i poprawić **nastrój**
- zwiększyć **pewność siebie**
- zwiększyć swoją **energię**

Staraj się być tak aktywny, jak możesz, aby odzyskać siły i pomóc swoim płucom wrócić do zdrowia. Pamiętaj też, aby śledzić swoje postępy.

Chociaż odpoczynek jest ważny, fizjoterapeuci zalecają regularne krótkie serie ćwiczeń zamiast rzadszych dłuższych sesji. Ćwiczenia do wypróbowania:

- wstawanie
- marsz w miejscu
- stepper lub schody
- chodzenie
- unoszenie pięt
- unoszenie palców
- stanie na jednej nodze
- pompki przy ścianie



Fizjoterapia jest kluczem do wyzdrowienia z COVID-19

Jeśli źle się poczujesz, odczujesz skrajne zmęczenie lub poważną duszność, przestań ćwiczyć i porozmawiaj ze swoim fizjoterapeutą

Powirusowy zespół zmęczenia

Nawet 10% osób, które wyzdrowiały z COVID-19 może rozwinąć zespół zmęczenia powirusowego. Jeśli czujesz, że Twój stan się nie poprawia lub jeśli aktywności sprawiają, że czujesz się znacznie gorzej, porozmawiaj ze swoim fizjoterapeutą lub lekarzem i poproś ich o ocenę zespołu zmęczenia powirusowego. Rehabilitacja osób z tym zespołem wymaga różnych strategii postępowania.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday