



# Un programma di esercizi formulato da un fisioterapista può aiutarti a ristabilirti dal COVID-19



Se praticato in modo da rispettare le tue esigenze, l'esercizio fisico costituisce una parte importante del percorso di recupero dal COVID-19. In quanto esperti di attività motoria, i fisioterapisti ti aiuteranno a capire come l'esercizio fisico può aiutarti a:



- migliorare la **forma fisica**
- ridurre l'**affanno**
- aumentare la **forza** muscolare
- migliorare l'**equilibrio** e la **coordinazione**
- migliorare la capacità di **pensare**
- ridurre lo **stress** e migliorare l'**umore**
- sentirti più **sicuro**
- avere più **energia**

**Cerca di muoverti il più possibile per riacquistare le forze e favorire il recupero dei polmoni, e ricorda di monitorare i tuoi progressi**

Anche se riposare è importante, i fisioterapisti raccomandano sedute di allenamento brevi e regolari piuttosto che sessioni più lunghe e meno frequenti. Ecco alcuni esercizi da provare:

- passare dalla posizione seduta a quella in piedi
- marciare sul posto
- salire e scendere da un gradino o fare le scale
- camminare
- sollevare i talloni
- sollevare le punte
- restare in equilibrio su una gamba
- fare flessioni contro una parete



**La fisioterapia è fondamentale per ristabilirsi dal COVID-19**

Se non ti senti bene, se provi un forte senso di affaticamento o hai il fiato corto, interrompi l'esercizio fisico e parlane con il tuo fisioterapista

#### Sindrome da fatica post-virale

Fino al 10% di coloro che si stanno riprendendo dal COVID-19 potrebbero sviluppare la sindrome da fatica post-virale (PVFS). Se non noti miglioramenti, o se l'attività fisica ti fa stare molto peggio, parlane con il tuo fisioterapista o medico e chiedi di essere sottoposto a una valutazione per verificare se soffri di PVFS. La riabilitazione delle persone con PVFS richiede strategie di gestione differenti.



**World  
Physiotherapy**

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