



Egy gyógytornász edzésterve segíthet az Ön COVID-19 utáni felépülésében



COVID-19-ből való felépülésnek fontos része az olyan testmozgás, mely az Ön igényeinek megfelelően halad. A gyógytornászok, mint a mozgás és a testedzés szakértői, útmutatást adhatnak arról, hogy miként segíthet a testmozgás:



- javítja az **állóképességet**
- csökkenti a **légszomjat**
- növeli az **izomerőt**
- javítja az **egyensúlyt** és a **koordinációt**
- javítja a **gondolkodást**
- csökkenti a **stresszt** és javítja a **hangulatot**
- növeli az **önbizalmat**
- növeli az **energiaszintet**

Próbáljon meg olyan aktív lenni, amennyire csak tud, hogy visszanyerje erejét, és segítsen a tüdő felépülésében. Ne felejtse el nyomon követni haladását.

Annak ellenére, hogy fontos pihenni, a gyógytornászok azt javasolják, hogy inkább rendszeresen végezzen rövidebb ideig gyakorlatokat, mint kevesebb alkalommal hosszú edzéseket. Kipróbálandó gyakorlatok:

- ülésből felállás
- helyben járás
- fellépések, vagy lépcsőzés
- gyaloglás
- sarok emelések
- lábujj emelések
- egylábás állás
- faltól ellökések



A fizioterápia kulcsfontosságú a COVID-19-ből való felépüléshez

Ha rosszul érzi magát, extrém fáradtságot vagy súlyos légszomjat tapasztal hagyja abba az edzést, és beszéljen gyógytornászával

Poszt-vírusos fáradtság szindróma

A COVID-19-ből lábadozó emberek akár 10%-ánál is kialakulhat a poszt-vírusos fáradtság szindróma (PVFS). Ha úgy érzi, hogy nem javul állapota, vagy ha a tevékenység miatt sokkal rosszabbul érzi magát, beszéljen gyógytornászával vagy egészségügyi szakemberével, és kérje meg őket, hogy vizsgálják meg PVFS-ra. A PVFS-ben szenvedők rehabilitációja eltérő kezelési stratégiákat igényel.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday