



Cvičebný plán od fyzioterapeuta môže pomôcť Vášmu zotaveniu po prekonaní COVIDu-19



Cvičenie je dôležitou súčasťou Vášho zotavenia z COVID-19, zostaveného aby zodpovedal Vaším potrebám. Ako odborníci na pohyb a cvičenie, fyzioterapeuti Vás povedú a informujú ako Vám cvičenie môže pomôcť :



- zlepšiť **kondíciu**
- znížiť **dýchavičnosť**
- zvýšiť **svalovú silu**
- zlepšiť **rovnováhu** a **koordináciu**
- vylepšiť svoje **myslenie**
- znížiť **stress** a zlepšiť **náladu**
- zvýšiť **sebadôveru**
- zlepšiť svoju **energiu**

Snažte sa byť čo najaktívnejší, aby ste získali späť silu a pomohli Vaším pľúcam zotaviť sa. Nezabudnite si zaznamenávať svoj pokrok.

Aj keď je dôležité odpočívať, fyzioterapeuti odporúčajú podstupovať radšej pravidelné, krátke, náročnejšie cvičenia, ako dlhšie zostavy. Cviky na vyskúšanie:

- postaviť sa a sadnúť si
- pochodovanie na mieste
- stúpať hore po schodoch
- chôdza
- dvíhanie piet
- dvíhanie prstov na nohách
- státie na jednej nohe
- odtlačovanie od steny



Fyzioterapia je kľúčom k Vášmu zotaveniu z COVIDu-19

Ak sa necítite dobre, pociťujete extrémnu únavu alebo nadmernú dýchavičnosť, prestaňte cvičiť a porozprávajte sa so svojim fyzioterapeutom

Syndróm post-vírusovej únavy (PVFS)

Syndróm post-vírusovej únavy sa môže vyskytnúť až u 10% osôb zotavujúcich sa z COVID-19. Ak máte pocit, že sa Vaša kondícia nezlepšuje, alebo sa Váš stav po aktivite zhoršuje, porozprávajte sa so svojim fyzioterapeutom alebo zdravotníkom a požiadajte ich, aby Vám posúdili PVFS. Rehabilitácia osôb s PVFS si vyžaduje rozdielne stratégie.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday