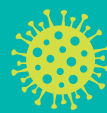


Pikaajaline COVID ja rehabilitatsioon



World
PT Day
2021



õhupuudus/
valu rinnus

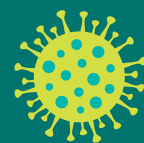
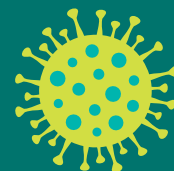
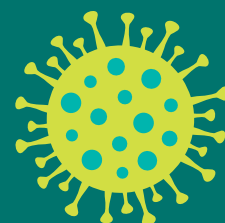


tõsine väsimus/
treeningjärgne halb
enesetunne (PEM)



mälu- ja
keskendumisprobleemid

**Pikaajaline COVID
mõjutab kõiki erinevalt.
Füsioterapeut saab aidata
teil toime tulla pikaajalise
COVIDi sümptomitega**



Pikaajalise COVIDi põdemisel peaks harjutusplaani koostades suhtuma hoolikusega riskide minimeerimisse ja tagada, et harjutuskava on taastav ega süvenda haige sümptomeid. Rehabilitatsiooni korral tuleb vältida hapniku desaturatsiooni pingutades. Hingamisteedele spetsialiseerunud füsioterapeut saab olla abiks, kui esineb märke hüperventilatsioonist ja ebakorrapärasest hingamisrütmist. **Astmelist treeningravi ei tohiks kasutada pingutusjärgse halva enesetunde (PEM) sümptomite ilmnemisel.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday