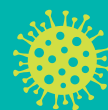


# Endurhæfing og langvinn einkenni eftir COVID



World  
PT Day  
2021



mæði/  
brjóstverkir

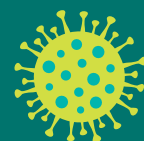
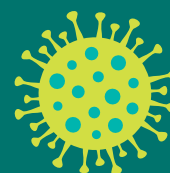
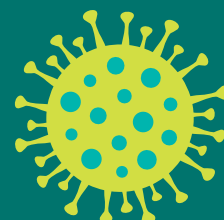


yfirgengileg þreyta/  
örmögnun eftir álag



minnisörðugleikar og  
einbeitingarskortur

Langvinn einkenni eftir COVID eru misjöfn á milli einstaklinga. Sjúkraþjálfarar koma að endurhæfingu vegna langvinnra COVID einkenna



Markvissar æfingaleiðbeiningar vegna langvinnra einkenna eftir COVID skal veita af varkárni til að komast hjá bakslagi og versnun einkenna. Tryggja þarf að meðferðin sé uppbyggileg og leiði til endurheimtar á orku og úthaldi. Endurhæfing ætti að miða að því að koma í veg fyrir fall í súrefnismettun við álag. Sérhæfður lungnasjúkraþjálfari getur aðstoðað ef merki eru um oföndun eða óhagstætt öndunarmunstur. **Ekki ætti að nota stigvaxandi æfingameðferð í endurhæfingu langvinnra COVID einkenna, sér í lagi þegar eitt einkenna er örmögnun eftir álag.**



World  
Physiotherapy

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