



# Endurhæfing og langvinn einkenni eftir COVID



World  
PT Day  
2021



## Glímir þú við langvinn einkenni eftir COVID? Sjúkraþjálfarar koma að endurhæfingu vegna langvinnra COVID einkenna

Shutterstock | mbframes

La prescripción de ejercicio en el COVID persistente debe abordarse con cuidado para minimizar el riesgo y garantizar que los programas de ejercicio sean reconstituyentes y no empeoren los síntomas de la persona. La rehabilitación debe tener como objetivo prevenir la desaturación de oxígeno durante la actividad que implica un esfuerzo. Un especialista en fisioterapia respiratoria puede ayudar cuando hay signos de hiperventilación y alteraciones del patrón respiratorio. **No se debe implementar la terapia de ejercicio gradual, especialmente si hay malestar post esfuerzo.**



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