



Et treningsopplegg fra en fysioterapeut kan hjelpe deg etter covid-19



Trening som er tilpasset dine behov, er viktig for at du skal komme deg igjen etter covid-19. Fysioterapeuter er eksperter på bevegelse og trening, og kan veilede om øvelser som kan hjelpe deg til å:



- komme i **bedre form**
- redusere **pustebevisvær**
- øke **muskelstyrken**
- få bedre **balanse** og **koordinasjon**
- **tenke** klarere
- redusere **stress** og bedre **humøret**
- øke **selvtilliten**
- øke **energien** din

Prøv å være så aktiv du kan for at du skal bli sterkere og puste lettere, og husk å følge med på hvordan du blir bedre

Selv om hvile er viktig, anbefaler fysioterapeuter at du ganske ofte tar korte økter med øvelser, og unngår færre, men lange økter. Prøv disse øvelsene:

- Reis deg opp fra sittende stilling
- Marsjer kontinuerlig (gå på stedet)
- Steg opp eller trappegange
- Vanlig gange
- Hælløft
- Tåhev
- Stå på ett bein
- Armheving mot vegg



Du vil trenge fysioterapi for å komme deg igjen etter covid-19

Føler du deg dårlig, ekstremt utmattet eller svært tungpustet, må du stanse treningen og kontakte fysioterapeuten din

Utmattingsyndrom etter covid-19

Inntil 10 % av alle som har hatt covid-19, kan utvikle et utmattingsyndrom etter sykdommen. Hvis du synes at du ikke blir bedre, eller fysisk aktivitet gjør at du føler deg mye dårligere, kontakt fysioterapeuten eller fastlegen din og be dem vurdere om du kan ha et utmattingsyndrom. En slik tilstand krever ulike tilnæringsmåter i rehabiliteringen.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday