



Një plan ushtrimesh nga një fizioterapeut mund të ndihmojë në rehabilitimin tuaj nga COVID-19



Ushtrimi është një pjesë e rëndësishme e rikuperimit tuaj nga COVID-19, i cili do të përputhet me nevojat tuaja. Si ekspertë në lëvizje dhe ushtrime, fizioterapeutët mund t'ju udhëzojnë se si ushtrimi mund të ndihmojë:



- të përmirësojë **fitnesin**
- zvogëloni **frymëzënien**
- rrit **forcën** e muskujve
- të përmirësojë **ekuilibrin** dhe **koordinimin**
- të përmirësoni të **menduarit**
- të zvogëloni stresin dhe përmirësoni **gjendjen shpirtërore**
- rritja e **vetëbesimit**
- të përmirësoni **energjinë** tuaj

Mundohuni të jeni sa më aktivë për të ndihmuar të rikuperoni forcën dhe të ndihmoni mushkëritë tuaja të shërohen dhe mos harroni të mbani shënimet gjatë përmirësimit tuaj

Edhe pse është e rëndësishme të pushoni, fizioterapeutët rekomandojnë që të ushtroni rregullisht. Ushtrimet që mund të bëni:

- nga te ulurit në qëndrim
- marshimi në vend
- ecja shkallëve
- ecje
- ngritja në thembra
- ngritja në gishtrinjë
- qëndrimi në një këmbë
- shtyerje përkundër murit



Fizioterapia është celësi rikuperimin tuaj nga COVID-19

Nëse ndiheni jo mirë, përjetoni lodhje ekstreme ose shkurtim të frymëmarrjes të fortë, ndaloni ushtrimet dhe flisni me fizioterapeutin tuaj

Sindroma e lodhjes post-virale

Deri në 10% të personave që rikuperohen nga COVID-19 mund të zhvillojnë sindromën e lodhjes post virale (PVFS). Nëse mendoni se nuk po përmirësoheni, ose nëse aktiviteti po ju bën të ndjeheni shumë më keq, flisni me fizioterapeutin ose praktikuesin e kujdesit shëndetësor dhe kërkoni që ata t'ju vlerësojnë PVFS. Rehabilitimi i personave me PVFS kërkon strategji të ndryshme të menaxhimit.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday