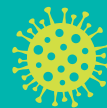


Long (langdurige) COVID en revalidatie



World
PT Day
2021



**Een fysiotherapeut kan
je leren wat jij kunt doen
met 'pacing' en
hartslagmeting om met
Long COVID fit te
worden en te blijven.**



'Pacing' is het rustig uitvoeren en heel geleidelijk opbouwen van activiteiten. Het is een veilige en effectieve manier voor het omgaan met en controleren van vermoeidheid en om te voorkomen dat je klachten erger worden na inspanning. Ook het bijhouden van je rusthartslag is een veilige en effectieve aanpak hiervoor.

Gedoseerde opbouwende oefentherapie mag niet worden gebruikt wanneer klachten na inspanning verergeren.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday