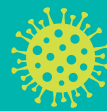


# Pikaajaline COVID ja rehabilitatsioon



World  
PT Day  
2021

## Elu pikaajalise COVIDiga? Uurige lähemalt, kuidas teie füsioterapeut saab teid aidata



Shutterstock | Unai Huizi Photography

Pikaajalise COVIDi põdemisel peaks harjutusplaani koostades suhtuma hoolikusega riskide minimeerimisse ja tagada, et harjutuskava on taastav ega süvenda haige sümptomeid. Rehabilitatsiooni korral tuleb vältida hapniku desaturatsiooni pingutades. Hingamisteedele spetsialiseerunud füsioterapeut saab olla abiks, kui esineb märke hüperventilatsioonist ja ebakorrapärasest hingamisrütmist. **Astmelist treeningravi ei tohiks kasutada pingutusjärgse halva enesetunde (PEM) sümptomite ilmnemisel.**



World  
Physiotherapy

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