



Một kế hoạch tập luyện từ chuyên gia Vật lý trị liệu có thể giúp ích cho quá trình hồi phục của bạn sau khi mắc COVID-19



Tập luyện là một phần quan trọng trong quá trình hồi phục từ COVID-19, từng bước một đáp ứng những nhu cầu cần thiết của bạn. Là những chuyên gia về vận động và tập luyện, chuyên gia Vật lý trị liệu có thể hướng dẫn bạn cách tập luyện nhằm giúp:



- Cải thiện **thể trạng**
- Giảm thiểu tình trạng **khó thở**
- Tăng cường **sức mạnh cơ**
- Củng cố **thăng bằng** và **điều hợp**
- Cải thiện khả năng **suy nghĩ**
- Cải thiện **tâm trạng** và giảm **căng thẳng**
- Gia tăng **sự tự tin**
- Cải thiện **sinh lực**

Cố gắng năng động nhất có thể giúp bạn lấy lại sức bền và phục hồi chức năng phổi, và đừng quên theo dõi tiến trình của bạn

Dù nghỉ ngơi là quan trọng, nhưng chuyên gia Vật lý trị liệu khuyến nghị bạn tập luyện trong thời gian ngắn với tần suất thường xuyên hơn là các bài tập trong thời gian dài với tần suất ít hơn. Các bài tập cần cố gắng làm:

- Từ ngồi sang đứng lên
- Bước theo dấu kẻ sẫm
- Bước lên dốc hoặc bậc thang
- Đi bộ
- Nâng gót chân
- Nhấc các ngón chân
- Đứng trên một chân
- Chống đẩy lên tường



Vật lý trị liệu giữ vai trò then chốt cho sự phục hồi của bạn do ảnh hưởng của COVID-19

Nếu bạn cảm thấy không được khỏe, rất mệt mỏi hoặc thờ ơ gắng sức, hãy dừng tập và báo cho chuyên gia Vật lý trị liệu biết

Hội chứng mệt mỏi sau nhiễm vi-rút

Có tới 10% số người đang phục hồi sau mắc COVID-19 tiến triển thành hội chứng mệt mỏi sau nhiễm vi-rút (PVFS). Nếu cảm thấy tình trạng của bạn không được cải thiện, hoặc các hoạt động khiến bạn thấy tệ hơn, hãy báo cho chuyên gia Vật lý trị liệu hoặc người chăm sóc sức khỏe của bạn biết và yêu cầu họ đánh giá tình trạng PVFS của bạn. Quá trình phục hồi chức năng ở người mắc PVFS yêu cầu những chiến lược kiểm soát khác nhau.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday