



بإمكان خطة التمرينات المقدمة من اختصاصي العلاج الطبيعي المساعدة على التعافي من الإصابة بكوفيد - ١٩



التمرين هو جزء مهم من تعافيك من كوفيد - ١٩، و بخطة تناسب احتياجاتك.
يمكن لأخصائيو العلاج الطبيعي كخبراء في الحركة والتمارين إرشادك حول الكيفية التي يمكن أن يساعد بها التمرين:



- تحسين اللياقة
- تقليل صعوبة التنفس
- زيادة القوة العضلية
- تحسين التوازن و تناسق الحركة
- تحسن تفكيرك
- تقليل التوتر و تحسين المزاج
- زيادة الثقة في النفس
- تحسين طاقة جسمك

حاول أن تكون نشطاً قدر الإمكان لمساعدتك على استعادة قوتك ومساعدة الرئتان على التشافي وتذكر أن تتابع تقدمك

على الرغم من أهمية الراحة ، يوصي أخصائيو العلاج الطبيعي بالقيام بجلسات منتظمة قصيرة من
التمارين الرياضية بدلاً من الجلسات الأطول. القيام بالتمارين لمحاولة:

- الجلوس الى الوقوف
- السير في نفس المكان
- صعود الدرج
- المشي
- الوقوف على أصابع القدم
- الوقوف على كعبي القدم
- الوقوف على ساق واحدة
- دفع الجدار بالذراعين



العلاج الطبيعي هو مفتاح التعافي من كوفيد - ١٩

إذا كنت تشعر بتوعك ، واجهت التعب الشديد أو ضيق التنفس الشديد ، توقف عن ممارسة الرياضة وتحدث إلى أخصائيو العلاج الطبيعي

متلازمة الإجهاد بعد الفيروس
قد يصاب ما يصل إلى 10% من الأشخاص الذين يتعافون من كوفيد - ١٩ بمتلازمة الإجهاد بعد الفيروس.
إذا كنت تشعر أنك لا تتحسن ، أو إذا كان النشاط يجعلك تشعر بألم أسوأ بكثير ، تحدث إلى أخصائيو العلاج الطبيعي أو ممارس الرعاية الصحية
واطلب منهم تقييم حالتك
تتطلب إعادة تأهيل الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة استراتيجيات علاجية مختلفة.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday