



Специализирана двигателна програма, изготвена от физиотерапевт спомага за възстановяването след COVID-19



Упражненията са важна част от Вашето възстановяване след прекарано COVID-19 заболяване. Физиотерапевтите са специалисти в двигателната терапия и упражненията и като такива те могат да Ви напътстват за да постигнете:



- подобряване на **общото здравословно състояние**
- намаляване на **задуха**
- увеличаване на мускулната **сила**
- подобряване на **равновесието и координацията**
- положително повлияване на начина на **мислене**
- намаляване на **стреса** и подобряване на **настроението**
- повишаване на **увереността**
- увеличаване на **енергията**

Опитвайте се да бъдете колкото може по-активни, за да подпомогнете възстановяването на силата и функцията на белите дробове и не забравяйте да отбелязвате напредъка си

Освен почивката, важни са и планираните двигателни активности, физиотерапевтите ще ви препоръчат да изпълнявате редовни кратки серии от упражнения, вместо по-малко на брой, но по-продължителни занимания. **Можете да упражнявате:**

- изправяне от седеж до стоеж
- маршируване на място
- качване на стълби или степер
- ходене
- повдигане на пръсти
- повдигане на пети
- стоеж на един крак
- лицева опора на стената



Физиотерапията е ключът към възстановяването ви от COVID-19

Ако не се чувствате добре или изпитвате силна умора или силен задух прекратете с упражненията и се свържете с Вашия физиотерапевт

Поствирусен синдром на умора

До 10% от хората, възстановяващи се след COVID-19, могат да развият поствирусен синдром на умора (ПВСУ). Ако не усещате подобрение в състоянието си или ако минимална двигателна дейност Ви кара да се чувствате много по-зле, свържете се с Вашия физиотерапевт или общопрактикуващ лекар и помолете да бъдете консултирани за ПВСУ. Рехабилитацията на лица с ПВСУ изисква специфична терапевтична стратегия.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday