



# 由物理治療師設計的 運動計畫可協助您從 COVID-19復原



運動是您從COVID-19復原過程中的一個重要環節，可以根據您的需要調整。  
身為動作與運動的專家，物理治療師可指導您如何用運動來幫忙：



- 增強體適能
- 減少呼吸困難
- 增加肌肉力量
- 改善平衡與協調
- 改善思緒
- 減輕壓力並改善情緒
- 增加自信心
- 增強你的活力

## 盡量維持活動以協助您重拾肌力與肺部復原， 並記得持續追蹤您的進展

雖然休息很重要，但物理治療師建議您進行規律的短時間運動，  
取代少次長時間的運動。您可以嘗試做下列運動：

- 坐到店
- 原地踏步
- 登階或爬樓梯
- 走路
- 踮腳尖
- 抬腳趾
- 單腳站
- 推牆運動



## 物理治療是您從 COVID-19復原的關鍵

如果您覺得不舒服，感覺極度疲倦或嚴重呼吸困難，請停止運動並與您的物理治療師聯絡

### 病毒後疲勞症候群

從 COVID-19復原的人中，有多達10%可能會出現病毒後疲勞症候群(PVFS)。如果您感覺自己沒有得到改善，或活動使您感到更糟，請與您的物理治療師或醫療照護人員聯繫，請他們為您評估 PVFS。PVFS 患者的復健需要不同的治療策略。



World  
Physiotherapy

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