



Un programme d'exercice établi par un kinésithérapeute peut vous aider à vous remettre du COVID-19



Un exercice adapté à vos propres besoins joue un rôle important dans votre rétablissement du COVID-19. En tant qu'experts en matière de mouvements et d'exercices, les kinésithérapeutes peuvent vous orienter sur la manière dont l'exercice peut vous être bénéfique :



- améliorer la **forme physique**
- réduire l'**essoufflement**
- augmenter la **force** musculaire
- améliorer l'**équilibre** et la **coordination**
- améliorer votre **réflexion**
- réduire le **stress** et améliorer l'**humeur**
- renforcer la **confiance**
- augmenter votre **énergie**

Essayez d'être aussi actif que possible pour reprendre des forces et aider vos poumons à se rétablir et n'oubliez pas de suivre les progrès que vous accomplissez.

Bien qu'il soit important de se reposer, les kinésithérapeutes recommandent de faire régulièrement de courtes séances d'exercice plutôt que des séances plus longues. Exercices à essayer :

- s'asseoir et se lever
- marcher sur place
- faire des step-ups ou monter et descendre des escaliers
- marcher
- relever les talons
- relever la pointe des pieds
- tenir debout sur une jambe
- faire des pompes contre le mur



La kinésithérapie est la clé de votre rétablissement du COVID-19

Si vous ne vous sentez pas bien ou si vous ressentez une fatigue extrême ou un essoufflement important, arrêtez de faire de l'exercice et consultez votre kinésithérapeute.

Syndrome de fatigue post-virale

Jusqu'à 10 % des personnes qui se rétablissent du COVID-19 peuvent développer un syndrome de fatigue post-virale (SFPV). Si vous estimez que votre état ne s'améliore pas, ou si l'activité vous fait vous sentir beaucoup plus mal, parlez-en à votre kinésithérapeute ou à votre professionnel de santé et demandez-leur de vous examiner pour savoir si vous souffrez du SFPV. La réadaptation des personnes atteintes de SFPV nécessite différentes stratégies de gestion.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday