



Un plan de exerciții de la un fizioterapeut vă poate ajuta să vă recuperați după COVID-19



World
PT Day
2020

Exercițiul fizic este o parte importantă a recuperării dumneavoastră post COVID-19, atât timp cât este gândit pentru a vă îndeplini nevoile. Ca experți în motricitate și exerciții fizice, fizioterapeuții vă pot ghida în modul în care exercițiile fizice vă pot ajuta să vă:



- îmbunătățiți **starea de fitness**
- reduceți **senzația de respirație îngreunată**
- creșteți **forța** musculară
- îmbunătățiți **echilibrul și coordonarea**
- îmbunătățiți **gândirea**
- reduceți **stresul** și îmbunătățiți **starea de spirit**
- creșteți **încrederea în sine**
- îmbunătățiți **energia**

Încercați să fiți cât mai activ pentru a vă recupera forța și a vă ajuta plămânii să își revină. Nu uitați să vă monitorizați progresul!

Deși este important să vă odihniți, fizioterapeuții vă recomandă să efectuați periodic serii scurte de exerciții. Acestea sunt mai utile decât seriile mai lungi efectuate mai rar. Exemple de exerciții:

- ridicare în picioare din șezut
- marș pe loc
- urcări pe scări
- mersul pe jos
- ridicarea călcâiului
- ridicarea degetelor de la picioare
- statul într-un picior
- flotări la perete



Fizioterapia este un element cheie reabilitării în urma COVID-19

Dacă vă simțiți rău, simțiți oboseală extremă sau aveți respirația îngreunată, încetați exercițiile fizice și vorbiți cu fizioterapeutul

Sindromul oboselii post-virale

Până la 10% dintre persoanele care se recuperează în urma COVID-19 pot dezvolta sindromul epuizării post-virale (SEPV). Dacă simțiți că reabilitarea merge greu iar activitatea fizică vă provoacă o stare de rău accentuată, discutați cu fizioterapeutul sau cu medicul de sănătate și rugați-i să vă evalueze SEPV. Reabilitarea persoanelor cu SEPV necesită strategii diferite de management.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday