



Fizioterapevtski vadbeni načrt lahko pomaga pri okrevanju po COVID-19



Telesna vadba, prilagojena vašim potrebam, pomembno prispeva k okrevanju po COVID-19. Kot strokovnjaki za gibanje in vadbo vas fizioterapevti vodimo in vam pomagamo:



- izboljšati **splošno telesno pripravljenost**
- zmanjšati **zadihanost**
- povečati mišično **zmogljivost**
- izboljšati **ravnotežje** in **koordinacijo**
- izboljšati vaše **razmišljanje**
- zmanjšati **stres** in izboljšati **razpoloženje**
- povečati **samozavest**
- izboljšati vašo **energijo**

Poizkusite biti čim bolj aktivni, da se bo vaša moč povrnila in bodo vaša pljuča okrevala, ter ne pozabite spremljati napredka.

Čeprav je počitek pomemben, fizioterapevti bolj priporočamo redno kratkotrajno vadbo kot manj pogosto dolgotrajnejšo vadbo. Poizkusite naslednje vaje:

- vstajanje s stola
- korakanje na mestu
- stopanje na stopnico ali hoja po stopnicah
- hoja
- dvigovanje na prste
- dvigovanje na pete
- stoja na eni nogi
- potisk od stene



Fizioterapija je ključna za vaše okrevanje po COVID-19.

Če se ne počutite dobro, ste izjemno utrujeni ali zelo težko dihate, prenehajte z vadbo in se pogovorite s fizioterapevtom.

Sindrom utrujenosti po preboleli virusi

Pri do 10 % oseb, ki okrevajo po COVID-19, se lahko razvije sindrom utrujenosti po preboleli virusi (SUPV). Če se vaše stanje ne izboljšuje ali se zaradi telesne dejavnosti vaše počutje občutno poslabša, se pogovorite s fizioterapevtom ali z drugim zdravstvenim strokovnjakom in ga prosite, da oceni vaš SUPV. Za rehabilitacijo oseb s SUPV so potrebni drugačni pristopi obravnave.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday