



Yon fizyoterapet ka fè yon plan egzèsis pou ede'w rekipere anba COVID-19



World
PT Day
2020

Egzèsis se yon pati enpòtan nan rekipèrasyon pou sòti anba COVID-19, men fòk li mache ak bezwen ou yo. Kòm ekspè nan mouvman ak fè egzèsis, fizyoterapet yo ka montre'w kijan egzèsis ka ede:



- amelyore **eta sante'w**
- diminye **souf kout**
- Ogmante **fòs ou**
- amelyore **balans** ak **kowòdinasyon**
- amelyore **fason ou panse**
- diminye **estrès** epi ogmante **kè kontan'w**
- Ogmante **konfyans nan tèt ou**
- Ogmante **bon enèji** lakay ou

Eseye pi aktif ke posib pou'w kapab reprann fòs ou epi ede poumon yo refè, epi sonje kontwòle tout pwogrè ou fè

Menmsi li enpòtan pou'w repoze'w, fizyoterapet yo rekòmande ke ou fè ti egzèsis kout detanzantan olye ou fè 2 oubyen 3 sesyon ki long pandan on jounen. Egzèsis ou ka eseye:

- chita pou kanpe
- mache anplas
- Monte eskalye
- Mache
- Fè talon'w touche a dèyè'w
- Kanpe sou pwent pye
- Kanpe sou on pye
- Fè poushòp nan on mi (eseye pouse mi an)



Fizyoterapi se kle pou rekipèrasyon ou anba COVID-19

Si ou santi'w pa byen oubyen ou santi'w fatige anpil souf ou ap kout sispann fè egzèsis yo epi pale ak fizyoterapet ou.

Sendwòm fatig aprè viris la (SFAV)

Plis pase 10% moun ki te gen viris la ka devlope sendwòm fatig aprè viris. Si'w pa santi w'ap refè oubyen si kèk aktivite fè'w santi'w pi mal, pale avèk fizyoterapet ou oubyen avèk doktè'w epi mande pou yo verifie si e pa sentòm (SFAV) ou genyen. Tretman pou moun ki souffri SFAV diferan de lòt yo.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday