



План со вежби направен од физиотерапевт може да ви помогне во закрепнувањето после COVID-19



World
PT Day
2020

Вежбите се важен дел од вашето закрепнување од COVID-19, кои можат брзо да одговорат на вашите потреби. Како експерти за движењата и вежбите, физиотерапевтите може да ве воведат во тоа како вежбите може да ви помогнат за:



- да ја подобрите состојбата на вашето тело
- да го намалите губењето на воздух
- да ја зголемите мускулната сила
- да го подобрите балансот и координацијата
- да го подобрите размислувањето
- да го намалите стресот
- да ја зголемите довербата
- да ја зголемите енергијата

Пробајте да бидете активни колку можете за што полесно да ја вратите силата и да им помогнете на белите дробови да закрепнат. Запомнете да го следите и забележувате вашиот напредок.

Исто така многу важно е и да одмарате, физиотерапевтите препорачуваат да се спроведуваат кратки вежби отколку долги и нередовни сесии кои ќе ве заморуваат.

Вежби кои треба да ги спроведуваат се :

- стани – седни
- марширање во место
- качување по скали
- пешачење
- стоење на пети
- стоење на прсти
- стоење на една нога
- туркање кон сидот



Физиотерапевтите се клучни во вашето закрепнување од COVID-19

Доколку се чувствувате лошо, имате силен замор и губење на воздух веднаш престанете со вежбање и консултирајте се со вашиот физиотерапевт.

Пост-вирусен синдром на замор

Дури до 10% од луѓето кои се опоравуваат од COVID-19 може да развијат синдром на пост-вирусен замор (СПВЗ). Ако сметате дека не се чувствувате подобро или ако физичката активност ве тера да се чувствувате полошо, разговарајте со вашиот физиотерапевт или вашиот матичен лекар и замолете ги да го проценат вашиот синдром на пост-вирусен замор. Рехабилитацијата на лицата со СПВЗ бара различни стратегии за управување.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday