



Een trainingsplan van een fysiotherapeut kan helpen bij uw herstel van COVID-19



World
PT Day
2020

Fysieke training is een belangrijk onderdeel van uw herstel van COVID-19, afgestemd op uw behoeften. Als experts op het gebied van beweging en training kunnen fysiotherapeuten u begeleiden in hoe fysieke training kan helpen bij:



- verbeteren van **conditie**
- verminderen van **kortademigheid**
- vergroten van **spierkracht**
- verbeteren van **balans** en **coördinatie**
- verbeteren van uw **denkvermogen**
- verminderen van **stress** en verbeteren van de **stemming**
- vergroten van het **vertrouwen**
- verbeteren van uw **energie**

Probeer zo actief mogelijk te zijn zodat uw kracht weer toeneemt en uw longen herstellen en vergeet niet om uw voortgang bij te houden

Hoewel het belangrijk is om te rusten, raden fysiotherapeuten u aan om regelmatig korte fysieke training te doen in plaats van langere sessies in lagere frequentie. Oefeningen om te proberen:

- van zit tot stand komen
- marcheren op de plaats
- opstapjes of trappen lopen
- wandelen
- hielen heffen
- tenen heffen
- staan op één been
- opdrukken tegen de muur



Fysiotherapie is cruciaal voor uw herstel van COVID-19

Als u zich onwel voelt, extreme vermoeidheid of ernstige kortademigheid ervaart, stop dan met trainen en neem contact op met uw fysiotherapeut

Postviraal vermoeidheidssyndroom

Tot 10% van de mensen die herstellen van COVID-19 kunnen mogelijk postviraal vermoeidheidssyndroom ontwikkelen (PVFS). Als uw klachten niet verbeteren, of als u zich na activiteit veel slechter voelt, kunt u uw fysiotherapeut of zorgverlener benaderen om u te onderzoeken op PVFS. De revalidatie van mensen met PVFS vereist verschillende managementstrategieën.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday