



# Fizioterapeita izveidots vingrinājumu plāns palīdzēs atveseļoties no COVID-19



Vingrinājumi ir svarīga sastāvdaļa, lai veiksmīgi atveseļotos no COVID-19 vai citām smagām saslimšanām. Fizioterapeits - kustību un vingrinājumu eksperts - palīdzēs Jums saprast kā vingrojumi var:



- Uzlabot **fiziskās darba spējas**
- mazināt **aizdusu**
- palielināt **muskuļu spēku**
- uzlabot **līdzsvaru** un **koordināciju**
- uzlabot smadzeņu funkcijas
- mazināt **stresa līmeni** un uzlabot **garastāvokli**
- veicināt **pārliecību** par savām spējām
- palielināt **enerģijas līmeni**

Lai atgūtu spēkus un palīdzētu plaušām atveseļoties esi pēc iespējas aktīvāks un, atceries, seko līdzī sasniegtajam progresam

Lai arī atpūta ir svarīga, fizioterapeiti iesaka regulāri veikt īsas fizisko aktivitāšu slodzes, nevis retu reizi garākas nodarbības. Vingrojumi, ko ieteicams izmēģināt:

- piecelšanās un apsēšanās
- soļošana uz vietas
- kāpt pa kāpnēm vai uz pakāpiena
- pastaigas
- piecelšanās uz pirkstgaliem un papēžiem
- stāvēšana uz vienas kājas
- piepumpēšanās pret sienu vai galdu.



Fizioterapija ir stūrakmens, lai atgūtos pēc COVID-19 izārstēšanas

Ja nejūtaties labi, izjūtat lielu nogurumu vai izteiktu elpas trūkumu, pārtrauciet vingrošanu un konsultējies ar savu fizioterapeitu

#### Pēc-vīrusa noguruma sindroms (PVNS)

Līdz 10% cilvēku, kas atgūstas no COVID-19, var attīstīties pēc-vīrusa noguruma sindroms (PVNS). Ja Jūs jūtat, ka veselība neuzlabojas, vai ja fiziskas aktivitātes Jums liek justies daudz sliktāk, pārrunājiet to ar savu fizioterapeitu vai ģimenes ārstu un aiciniet, lai viņš izvērtē, vai Jums nav PVNS. Cilvēku ar PVNS rehabilitācijai nepieciešamas atšķirīgas stratēģijas.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)