



Plan vježbi koje odredi fizioterapeut može pomoći vaš COVID-19 oporavak



World
PT Day
2020

Vježba je važan dio vašeg oporavka od COVID-19, a intenzitet treba biti prilagođen vašim potrebama. Kao stručnjaci za pokret i vježbanje, fizioterapeuti vas mogu uputiti kako vježbe mogu pomoći:



- poboljšati **kondiciju**
- smanjiti **zaduhu**
- povećati **snagu** mišića
- poboljšati **ravnotežu** i **koordinaciju**
- poboljšati svoje **razmišljanje**
- smanjiti **stres** i poboljšati **raspoloženje**
- povećati **samopouzdanje**
- poboljšati svoju **energiju**

Pokušajte biti što aktivniji kako biste pomogli sebi ponovo stjecanje snage i oporavak vaših pluća, te se prisjetite da pratite svoj napredak.

Premda je važno odmarati se, fizioterapeuti preporučaju da redovito poduzimate eksplozivne vježbe u kratkom trajanju, radije nego vježbe slabijeg intenziteta u dužem trajanju. Pokušaj vježbati:

- sjedni i ustani
- trčanje na mjestu
- penjanje po stepenicama
- pješačenje
- podizanje na pete
- podizanje nožnih prstiju
- stajanje na jednoj nozi
- guranje zida



Fizioterapija je ključna za vaš oporavak od COVID-19

Ako se ne osjećate dobro, osjetite ekstremni umor ili tešku kratkoću daha, prestanite s vježbanjem i razgovarajte sa svojim fizioterapeutom.

Sindrom post-virusnog umora

Do 10% ljudi koji se oporavljaju od COVID-19 može razviti sindrom post-virusnog umora. Ako osjećate da se vaše stanje ne popravlja ili ako se zbog aktivnosti osjećate puno gore, razgovarajte s fizioterapeutom i liječnikom i zamolite ih da procijene vaš sindrom post-virusnog umora. Rehabilitacija osoba sa sindromom post-virusnog umora zahtijeva različite strategije postupanja.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday