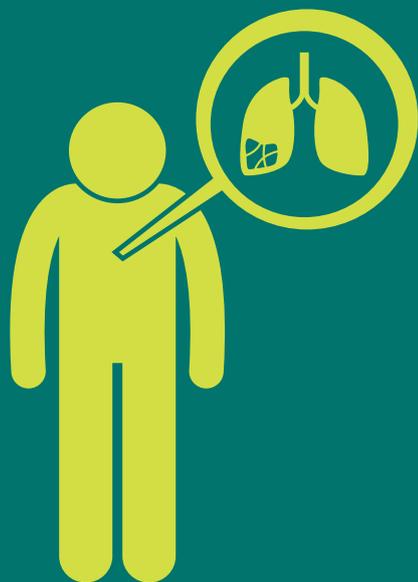


# Реабилитация длинного COVID



World  
PT Day  
2021



одышка,  
боль в груди



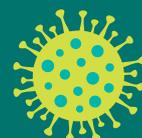
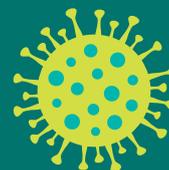
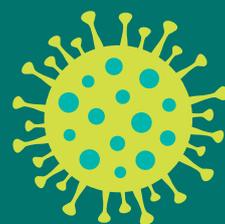
крайняя усталость,  
обострение симптомов  
после нагрузки



проблемы с  
памятью и  
концентрацией

## Длинный COVID у всех разный.

## Физический терапевт может помочь вам справиться с симптомами длинного COVID



К назначению физических упражнений при длинном COVID следует подходить с осторожностью, чтобы свести риски к минимуму и убедиться, что программы упражнений восстанавливают здоровье и не ухудшают симптомы человека. При физической нагрузке не должно быть снижения сатурации кислорода. Специалист по дыхательной гимнастике может помочь при появлении признаков гипервентиляции и нарушений дыхания. **Не следует применять лечебную физкультуру с увеличением нагрузки, особенно при обострении симптомов после нагрузки.**



World  
Physiotherapy

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