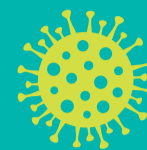


# Langtids-covid og rehabilitering



World  
PT Day  
2021



kortpustethet/  
brystsmerter



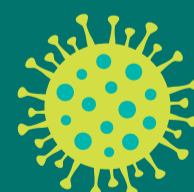
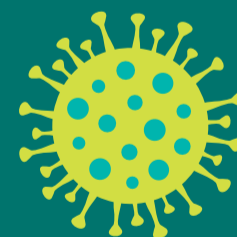
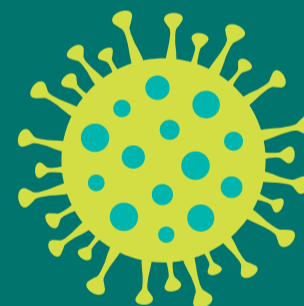
ekstrem utmattelse/  
symptomforverring  
etter anstrengelse



problemer med  
hukommelse og  
konsentrasjon

## Langtids-covid er forskjellig fra person til person

## En fysioterapeut kan hjelpe deg med å håndtere dine langtids-covid-symptomer



Trening ved langtids-covid må anvendes med forsiktighet, for å unngå unødig risiko og sikre at treningsprogrammene bedrer helsetilstanden og ikke forverrer symptomene. Rehabilitering bør ha som mål å forebygge synkende oksygenmetning ved anstrengelse. En spesialist innen lungefysioterapi kan bistå ved tegn på hyperventilering og unaturlig pustemønster. **Gradert treningsterapi bør unngås, spesielt i tilfeller av symptomforverring etter anstrengelse.**



World  
Physiotherapy

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