



Pitkäkestoinen korona ja kuntoutus



World
PT Day
2021



**Fysioterapeutti auttaa
pitkäkestoisen koronan
aikana aktiivisuustasojen
määrittelyssä ja
jaksottamisessa sekä
sydämen sykkeen
mittaamisessa.**



Harjoittelun rytmittäminen ja aktiviteettien säätely sekä sydämen sykkeen seuranta ovat todennäköisesti turvallisia ja tehokkaita keinoja uupumuksen ja harjoituksen jälkeisen oireiden pahenemisen ehkäisyyn.

Ns. etenevää harjoitusterapiaa (GET) ei tule käyttää, erityisesti jos oireiden pahenemista esiintyy rasituksen jälkeen.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday