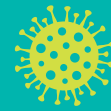


# Endurhæfing og langvinn einkenni eftir COVID



World  
PT Day  
2021

**Glímir þú við langvinn einkenni eftir COVID?  
Sjúkraþjálfarar koma að  
endurhæfingu vegna  
langvinnra COVID  
einkenna**



Shutterstock | Unai Huizi Photography

Markvissar æfingaleiðbeiningar vegna langvinnra einkenna eftir COVID skal veita af varkárni til að komast hjá bakslagi og versnun einkenna. Tryggja þarf að meðferðin sé uppbyggileg og leiði til endurheimtar á orku og úthaldi. Endurhæfing ætti að miða að því að koma í veg fyrir fall í súrefnismettun við álag. Sérhæfður lungnasjúkraþjálfari getur aðstoðað ef merki eru um oföndun eða óhagstætt öndunarmunstur. **Ekki ætti að nota stigvaxandi æfingameðferð í endurhæfingu langvinnra COVID einkenna, sér í lagi þegar eitt einkenna er örmögnun eftir álag.**



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