



Вправи сплановані фізичним терапевтом, допоможуть вам відновитись від COVID-19



Вправи є важливою частиною вашого відовлення від COVID-19, відповідно до ваших потреб. Як експерт з руху та вправ, фізичний терапевт може поради́ти вам, як вправи можуть допомогти:



- покращити **фізичний стан**
- зменшити **задишку**
- збільшити м'язову **силу**
- покращити **рівновагу та координацію**
- покращити ваше **мислення**
- зменшити **стрес** та покращити **настрій**
- збільшити **довіру**
- покращити вашу **енергію**

Намагайтесь бути як можна більш активним, щоб допомогти собі відновити силу та допомогти вашим легеням відновитись, а також не зубуйте слідувати за своїм прогресом

Хоча це важливо для відпочинку, фізичні терапевти рекомендують вам регулярно виконувати короткі вправи, і не тривалі сеанси. Вправи для виконання:

- сісти встати
- крокування на місці
- крок уверх на сходинку
- хода
- ставання на п'ятки
- ставання на носки
- стояння на одній нозі
- відтискання від стіни



Фізична терапія є ключем вашого відновлення від COVID-19

якщо ви відчуваєте себе погано, відчуваєте сильну втому чи важку задишку, припиніть виконувати вправи і поспілкуйтесь з вашим фізичним терапевтом

Post-viral fatigue syndrome

Up to 10% of people recovering from COVID-19 may develop post viral fatigue syndrome (PVFS). If you feel you are not improving, or if activity is making you feel much worse, speak to your physiotherapist or healthcare practitioner and ask them to assess you for PVFS. The rehabilitation of people with PVFS requires different management strategies.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday