



Cvičební plán od fyzioterapeuta vám může pomoci se zotavením COVID-19



Cvičení, které odpovídám vašemu aktuálnímu stavu je důležitou součástí vašeho zotavení z COVID-19. Fyzioterapeuti, jakožto odborníci na pohyb a cvičení vám poradí, jak fyzická aktivita může pomoci:



- zlepšit kondici
- snížit dušnost
- zvýšit svalovou sílu
- zlepšit rovnováhu a koordinaci
- zlepšit myšlení
- snížit stress a zlepšit náladu
- zvýšit sebedůvěru
- zvýšit energii

Snažte se být co neaktivnější, abyste získali zpátky sílu a pomohli plicím se zotavit. Nezapomeňte sledovat svůj pokrok.

I když je důležité si odpočinout, fyzioterapeuti doporučují pravidelné krátké cvičení, které je lepší než nepravidelné dlouhé cvičební lekce. Cvičení, které můžete vyzkoušet:

- vstávání ze sedu
- chůze na místě
- chůze do schodů
- chůze
- zvedání pat
- zvedání špiček
- stoj na jedné noze
- odtlačování stěny



Fyzioterapie je klíčem k vašemu zotavení z COVID-19

Pokud se necítíte dobře, pociťujete extrémní únavu nebo silnou dušnost, přestaňte cvičit a promluvte si se svým fyzioterapeutem

Postvirový únavový syndrom

Až u 10 % lidí zotavujících se z COVID-19 se může vyvinout postvirový únavový syndrom (PVFS). Pokud máte pocit, že se necítíte lépe, nebo pokud fyzická aktivita zhoršuje vaše obtíže, promluvte si se svým fyzioterapeutem nebo s lékařem a požádejte je o vyšetření pro postvirový únavový syndrom. Rehabilitace lidí s PVFS vyžaduje jinou strategii léčby.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday