



Fizioterapeutski plan vežbanja Vam može pomoći u oporavku od COVID-19



Vežbe su važan deo Vašeg oporavka od COVID-19, ciljane i dozirane tako da odgovaraju Vašim potrebama. Kao stručnjaci za kretanje i vežbe, fizioterapeuti Vas mogu uputiti u to kako Vam vežbanje može pomoći:



- poboljšava **kondiciju**
- smanjuje **zadihanost**
- povećava **snagu mišića**
- poboljšava **balans i koordinaciju**
- poboljšava **mišljenje**
- smanjuje **stres** i poboljšava **raspoloženje**
- povećava **samopouzdanje**
- poboljšava **energiju**

Pokušajte da budete što aktivniji kako biste povratili snagu i pomogli svojim plućima da se oporave i ne zaboravite da pratite svoj napredak

Iako je važno da se odmarate, fizioterapeuti preporučuju da se redovno bavite mnoštvom kratkih vežbi, a ne manjim brojem dužih serija. Vežbe koje treba da isprobate su:

- sedanje i ustajanje
- marširanje u mestu
- iskorak na stepenice
- hodanje
- podizanje na pete
- podizanje na prste
- stajanje na jednoj nozi
- guranje zida



Fizioterapija je ključ za vaš oporavak od COVID-19

Ako se ne osećate dobro, osećate ekstremni umor ili imate otežano disanje i kratak dah, prestanite sa vežbanjem i porazgovarajte sa svojim fizioterapeutom

Sindrom post-virusnog umora

Do 10% ljudi koji se oporavljaju od COVID-19 može razviti sindrom post-virusnog umora (PVFS). Ako osećate da se ne poboljšavate ili ako fizička aktivnost čini da se osećate mnogo gore, prestanite sa vežbama i razgovarajte sa svojim fizioterapeutom ili zdravstvenim radnikom i zamolite ih da procene da li kod Vas postoji PVFS sindrom. Rehabilitacija osoba sa ovim sindromom zahteva drugačiji tretman.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday