

Ένα πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης από τον φυσικοθεραπευτή μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση από την Covid-19 λοίμωξη

Η θεραπευτική άσκηση είναι σημαντική για την αποκατάσταση σου από την Covid-19 λοίμωξη και προσαρμόζεται στις ανάγκες σου. Οι φυσικοθεραπευτές, ως ειδικοί στην θεραπευτική άσκηση, μπορούν να σου δείξουν πως μπορεί να σε βοηθήσει:

- στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης
- στη μείωση της δύσπνοιας
- στην αύξηση της μυϊκής δύναμης
- στη βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού
- στη βελτίωση της σκέψης σας
- στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της διάθεσης
- στην αύξηση της εμπιστοσύνης
- στη βελτίωση της ενέργειάς σας



Όσο πιο δραστήριος είσαι τόσο πιο γρήγορα θα επανέλθει η δύναμή σου και θα αναρρώσουν οι πνεύμονές. Η παρακολούθηση της πορείας σου είναι το κλειδί.

Αν και είναι σημαντικό να ξεκουραστείτε, οι φυσιοθεραπευτές σας συνιστούν να κάνετε τακτικά σύντομα προγράμματα άσκησης αντί για λιγότερες μεγαλύτερης διάρκειας συνεδρίες. Ασκήσεις για να δοκιμάσετε:



- από καθιστή σε όρθια θέση
- επί τόπου βάρδια
- ανέβασμα σκαλιών
- περπάτημα
- περπάτημα στις «μύτες» των ποδιών
- περπάτημα στις φτέρνες
- στήριξη στο ένα πόδι
- στήριξη κορμού στον τοίχο και απομάκρυνση



Η Φυσικοθεραπεία είναι το κλειδί για την αποκατάστασή σου από την Covid-19 λοίμωξη

Εάν αισθάνεστε δυσφορία, υπερβολική κόπωση ή δύσπνοια, σταματήστε την άσκηση και μιλήστε με τον φυσικοθεραπευτή σας

Σύνδρομο κόπωσης μετά τον ιό: Έως και το 10% των ατόμων που αναρρώνουν από τη COVID-19 λοίμωξη μπορεί να αναπτύξουν σύνδρομο μετα-ϊικής κόπωσης (PVFS). Εάν αισθάνεστε ότι δεν βελτιώνεστε ή εάν η άσκηση σας κάνει να αισθάνεστε πολύ χειρότερα, μιλήστε με τον φυσικοθεραπευτή σας ή τον ιατρό σας και ζητήστε του να σας αξιολογήσει για το PVFS. Η αποκατάσταση ατόμων με PVFS απαιτεί διαφορετικές στρατηγικές διαχείρισης.