



# Ένα πρόγραμμα άσκησης από ένα φυσιοθεραπευτή μπορεί να συμβάλει στην ανάρρωσή σας από το COVID-19



Η άσκηση είναι ένα σημαντικό μέρος της ανάρρωσής σας από τον COVID-19, και ρυθμίζεται ανάλογα με τις ανάγκες σας. Ως ειδικοί στην κίνηση και στην άσκηση, οι φυσιοθεραπευτές μπορούν να σας καθοδηγήσουν πώς βοηθά η άσκηση:



- βελτίωση φυσικής κατάστασης
- Μείωση δύσπνοιας
- Αύξηση μυϊκής δύναμης
- Βελτίωση ισορροπίας και συντονισμού
- Βελτίωση της σκέψης
- Μείωση άγχους και βελτίωση της διάθεσης
- Αύξηση αυτοπεποίθησης
- Βελτίωση της ενέργειάς σας

Προσπαθήστε να είστε όσο πιο δραστήριοι μπορείτε για να σας βοηθήσει στην ανάκτηση της δύναμής σας και στην ανάρρωση των πνευμόνων σας και να θυμάστε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.

Παρόλο που η ξεκούραση είναι σημαντική, οι φυσιοθεραπευτές συνιστούν να κάνετε τακτικές σύντομες ασκήσεις παρά λιγότερες και μεγαλύτερης διάρκειας συνεδρίες. Ασκήσεις για να δοκιμάσετε:

- Από την καθιστή στην όρθια
- Επιτόπου βάρδιση
- Προσομοίωση βηματισμού σκάλας
- Περπάτημα
- Ανασήκωμα στις φτέρνες
- Ανασήκωμα στις μύτες των ποδιών
- Ισορροπία στο ένα πόδι
- Διαγώνια κάμψη με χρήση



## Η Φυσιοθεραπεία είναι το κλειδί στην ανάρρωσή σας από τον COVID-19

Αν κατά την διάρκεια της άσκησης αισθάνεστε αδιαθεσία, ακραία κόπωση ή σοβαρή δύσπνοια, σταματήστε την άσκηση και μιλήστε με τον φυσιοθεραπευτή σας.

### Σύνδρομο κόπωσης μετά την ίωση

Έως και το 10% των ατόμων που αναρρώνουν από τον COVID-19, μπορεί να αναπτύξουν τον σύνδρομο κόπωσης (post viral fatigue syndrome- PVFS). Αν νιώθετε ότι δεν βελτιώνεστε ή ότι η άσκηση σας κάνει να αισθάνεστε χειρότερα, μιλήστε με τον φυσιοθεραπευτή ή τον ιατρό σας για να σας αξιολογήσει για το σύνδρομο PVFS. Η αποκατάσταση των ατόμων με PVFS απαιτεί διαφορετικές στρατηγικές διαχείρισης.



World  
Physiotherapy

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