



План упражнений, назначенный физическим терапевтом, может способствовать вашему выздоровлению от COVID-19



Физические упражнения – это главная часть процесса вашего выздоровления от COVID-19, темп которого соответствует вашим потребностям. Физические терапевты, являясь специалистами в области движений и упражнений, расскажут вам о том, как упражнения могут помочь:



- улучшить **физическую форму**
- уменьшить **одышку**
- увеличить **мышечную силу**
- улучшить **баланс и координацию**
- улучшить свое **мышление**
- снизить **стресс** и улучшить **настроение**
- повысить **уверенность**
- повысить вашу **энергию**

Старайтесь быть максимально активными, чтобы восстановить силы и помочь восстановиться легким, не забывайте следить за своим прогрессом

Учитывая важность отдыха, физические терапевты рекомендуют регулярно выполнять короткие серии упражнений, вместо длительных упражнений в меньшем количестве. Упражнения, которые стоит попробовать:

- приседания
- ходьба на месте
- шаг вверх (step up) или подъем по лестнице
- ходьба
- подъем пяток
- подъем носков
- стойка на одной ноге, отжимания от стены



Физиотерапия – ключ к выздоровлению от COVID-19

Если вы чувствуете себя плохо, испытываете сильную усталость или одышку, прекратите выполнять упражнение и поговорите со своим физическим терапевтом.

Синдром хронической усталости

У 10% людей, выздоравливающих от COVID-19, может развиваться синдром хронической усталости (СХУ). Если вы чувствуете, что вам не становится лучше, или какая-либо активность заставляет вас чувствовать себя намного хуже, поговорите со своим физическим терапевтом или практикующим врачом и попросите оценить ваше состояние на предмет СХУ. Реабилитация людей с СХУ требует различных стратегий.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday