



# תוכנית פעילות גופנית

## מפיזיותרפיסט

### יכולה לעזור בהתאוששות מ COVID-19



יום  
הפיזיותרפיה  
העולמי  
2020

פעילות גופנית הינה חלק חשוב בהתאוששות מ COVID-19, עשה זאת בקצב הנכון לך. הפיזיותרפיסט, כמומחה בתנועה ובפעילות גופנית יוכל להדריך אותך.



- שיפור **כושר גופני**
- הפחתת **קוצר נשימה**
- חיזוק **שרירי**
- שיפור **שיווי משקל**
- שיפור **תהליכי חשיבה**
- הפחתת **לחץ נפשי ושיפור מצב הרוח**
- העלאת **הבטחון העצמי**
- שיפור **באנרגיה שלך**

נסה להיות פעיל ככל שניתן כדי להתחזק ולעזור לריאות שלך להתאושש.

פיזיותרפיסטים ממליצים על סדרות תרגול קצרות ומרובות לעומת סדרות מועטות וארוכות. תרגילים שכדאי לנסות:



- קימה מישיבה לעמידה
- צעידה במקום
- תרגול מדרגות
- הליכה
- הליכה על עקבים
- הליכה על אצבעות
- עמידה על רגל אחת
- שכיבות סמיכה על קיר



## פיזיותרפיה היא מפתח להתאוששות מ COVID-19

אם אתה לא מרגיש טוב, חווה עייפות קיצונית או קוצר נשימה, הפסק להתעמל והתייעץ עם הפיזיותרפיסט שלך.

### תסמונת העייפות פוסט ויראלי

כ-10% מהמתאוששים מ-COVID 19 עלולים לפתח תסמונת עייפות פוסט ויראלית (PVFS). אם אתה מרגיש שאינך משתפר, או שהפעילות הגופנית גורמת לך להרגיש יותר רע, דבר עם הפיזיותרפיסט שלך או עם הרופא ובקש מהם לבצע בדיקה לתסמונת זו. למשתקמים עם תסמונת זו יש להתאים טיפול אחר.



World  
Physiotherapy

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