



Um plano de exercício de um fisioterapeuta pode ajudar a sua recuperação da COVID-19



O exercício é uma parte importante da sua recuperação da COVID-19, ajustado para ir ao encontro das suas necessidades. Como especialistas em movimento e exercício, os fisioterapeutas podem orientá-lo sobre como o exercício pode ajudar a:



- melhorar a **condição física**
- reduzir a **falta de ar**
- aumentar a **força** muscular
- melhorar o **equilíbrio** e a coordenação
- melhorar o seu **raciocínio**
- reduzir o **stress** e melhorar o humor
- aumentar a **confiança**
- melhorar a sua **energia**

Tente ser o mais ativo possível para o ajudar a recuperar forças e ajudar os seus pulmões a recuperar, e lembre-se de monitorizar o seu progresso

Embora seja importante descansar, os fisioterapeutas recomendam que realize regularmente séries curtas de exercício em vez de sessões menos frequentes e mais longas. Exercícios para experimentar:

- levantar e sentar
- marchar no mesmo local
- subir degraus ou escadas
- caminhar
- levantar os calcanhares
- levantar os dedos dos pés
- apoiar-se numa só perna
- flexões na parede



A Fisioterapia é fundamental para a sua recuperação da COVID-19

Se se sentir mal, experienciar fadiga extrema ou falta de ar severa, pare o exercício e fale com o seu fisioterapeuta

Síndrome de fadiga pós-viral

Até 10% das pessoas em recuperação da COVID-19 poderão desenvolver síndrome de fadiga pós-viral (SFPV). Se sente que não está a melhorar, ou se a atividade está a fazer com que se sinta muito pior, fale com o seu fisioterapeuta ou profissional de saúde e peça-lhe para o avaliar relativamente ao SFPV. A reabilitação de pessoas com SFPV requer diferentes estratégias de gestão.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday