



# Ein Übungsprogramm von einem/r PhysiotherapeutIn kann bei der Genesung von COVID-19 helfen



Übungen, die individuell auf Ihren Bedarf abgestimmt sind, spielen bei Ihrer Genesung von COVID-19 eine wichtige Rolle. Als ExpertInnen für Sport und Bewegung können Ihnen PhysiotherapeutInnen zeigen, wie bestimmte Übungen dazu beitragen:



- **Fitness** zu verbessern
- **Kurzatmigkeit** zu reduzieren
- **Muskelkraft** zu erhöhen
- **Gleichgewicht** und **Koordination** zu trainieren
- **Geistige Fähigkeiten** zu verbessern
- **Stress** abzubauen und die **Stimmung** zu heben
- **Selbstvertrauen** zu erhöhen
- mehr **Energie** zu bekommen

**Versuchen Sie, so aktiv wie möglich zu sein, damit Sie wieder zu Kräften kommen und Ihre Lungen sich erholen. Vergessen Sie dabei nicht, Ihren Fortschritt zu dokumentieren.**

Ruhepausen sind wichtig. Dennoch empfehlen PhysiotherapeutInnen ein regelmässiges kurzes und intensives Training anstelle von längeren, aber selteneren Einheiten. Übungen, die Sie versuchen sollten:

- Aufstehen aus dem Sitzen
- Marschieren auf der Stelle
- Treppensteigen
- Gehen
- Zehenstand
- Zehen heben
- Einbeinstand
- Wandliegestütz



**Physiotherapie spielt bei Ihrer Genesung von COVID-19 eine Schlüsselrolle**

Wenn Sie sich unwohl fühlen, extreme Müdigkeit oder schwere Atemnot verspüren, beenden Sie das Bewegungsprogramm sofort und sprechen Sie mit Ihrem/r PhysiotherapeutIn.

#### Postvirales Erschöpfungssyndrom

Bis zu 10% der Menschen können nach der Genesung von COVID-19 ein postvirales Erschöpfungssyndrom (PVFS) entwickeln. Wenn Sie das Gefühl haben, dass es nicht besser wird, oder körperliche Betätigung alles nur noch schlimmer macht, sprechen Sie mit Ihrem/r Physiotherapeuten/in oder Arzt/Ärztin und lassen Sie sich auf PVFS untersuchen. Die Rehabilitation von Menschen mit PVFS erfordert andere Bewältigungsstrategien.



**World  
Physiotherapy**

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