



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