Covid-19 - Fysioterapeutiska/sjukgymnastiska råd för dig som vårdats för Covid-19

När man varit sjuk en längre tid är det vanligt att känna sig trött och orkeslös. Återhämtningen går snabbare ifall du är aktiv och rör på dig så gott du kan. Anpassa aktivitet och tempo efter din ork. Gör hellre lite och ofta istället för mycket och sällan. Börja lugnt och öka successivt, i takt med att du orkar mer.

Försök hitta en bra balans mellan vila samt fysiskt och psykiskt krävande aktiviteter. Återhämtning är viktigt för att kunna tillgodogöra sig träningen, samtidigt som för mycket inaktivitet kan medföra andra risker. Fördela dina aktiviteter jämt över dagens vakna timmar. Ta en vilopaus ifall du blir väldigt ansträngd och andfådd, fortsätt med din aktivitet när andningen är lugnare igen.

Gå till exempel två kortare promenader/dag istället för en lång promenad/dag. Intensiteten på promenaderna bör vara i ett sådant tempo så att du klarar av att prata under tiden. Lättare styrketräning och annan fysisk aktivitet kan du börja med när du känner dig mer återställd.

Andningen kan vara påverkad efter sjukdomen. Det är därför viktigt att du försöker ta djupa andetag, håller andan några sekunder och andas ut långsamt genom halvöppen mun. Upprepa denna övning 5 andetag vid flertal tillfällen under dagen.

Upplever du ett fortsatt behov av rehabilitering till exempel om du har svårt att komma igång i din vardag, ta kontakt med en fysioterapeut/sjukgymnast på din vårdcentral.

Om du har frågor angående hjälpmedel och/eller bostadsanpassning, kontakta arbetsterapeut eller fysioterapeut/sjukgymnast i din kommun.

För ytterligare information - www.1177.se