



## Samodzielna rehabilitacja po COVID-19

Po przechorowaniu COVID-19 mogą znacznie pogorszyć się sprawność i samopoczucie. Powrót do zdrowia przyspieszy rehabilitacja, którą można wykonywać samodzielnie

Ćwiczenia rehabilitacyjne warto wykonywać samodzielnie. Dzięki zaangażowaniu pacjenta rehabilitacja jest skuteczniejsza, a jej efekty widać szybciej. Krajowa Izba Fizjoterapeutów we współpracy z WHO i w partnerstwie z Ministerstwem Zdrowia przygotowała materiały dla pacjentów do samodzielnego stosowania w domu – e-book, plakaty i filmy z ćwiczeniami, wskazówkami i zaleceniami. Każdy może skorzystać z takiej formy, która jest dla niego najwygodniejsza.

[Poznaj projekt Krajowej Izby Fizjoterapeutów we współpracy z WHO i w partnerstwie z Ministerstwem Zdrowia](#)

### Co znajdziesz w e-booku

*Wsparcie w samodzielnej rehabilitacji po przebyciu choroby związanej z COVID-*

E-book [19](#) przedstawia podstawowe ćwiczenia, porady i wskazówki podzielone na 8 rozdziałów. Ćwiczenia są konkretnie i szczegółowo opisane krok po kroku. Ilustrują je schematyczne i przejrzyste rysunki. Wskazówki i porady są krótkie, konkretne i treściwe. Na podstawie e-booka przygotowano pozostałe materiały.

### Co znajdziesz na plakatach

Plakatów jest 7. Każdy na jednej stronie przedstawia ćwiczenia i zalecenia dotyczące jednego obszaru. Możesz je wydrukować i powiesić np. na ścianie lub lodówce, by stale przypominały Ci o konieczności wykonywania ćwiczeń. Plakaty możesz pobrać na dole strony.

### Co zobaczysz na filmach

Filmy są trzy. Każdy z nich przedstawia inny obszar rehabilitacji:

- [1. Techniki oddychania i pozycje łagodzące duszność.](#)
- [2. Ćwiczenia poprawiające sprawność pacjenta.](#)
- [3. Wskazówki, jak radzić sobie z codziennymi aktywnościami.](#)

Ćwiczenia pokazują profesjonalni aktorzy: Katarzyna Zielińska-Jaworska i Mirosław Zbrojewicz.

**Korzystaj ze wskazówek ekspertów i z ich bezpośredniej pomocy. Ćwicząc na własną rękę, możesz sobie zrobić krzywdę, np. wykonując trening, który jest niedostosowany do stanu po chorobie. Nie rezygnuj też z indywidualnie dobranego programu ćwiczeń, które przekazał Ci personel medyczny przy wypisie ze szpitala.**

### Do pobrania

- [↓ Radzenie sobie ze stresem, niepokojem lub depresją \(PDF; 502.87 kB\)](#)
- [↓ Porady dotyczące przyjmowania pokarmów, płynów oraz przetykania \(PDF; 537.96 kB\)](#)
- [↓ Postępowanie w razie problemów ze skupieniem uwagi, pamięcią oraz logicznym myśleniem \(PDF; 525.58 kB\)](#)
- [↓ Postępowanie w przypadku problemów z głosem \(PDF; 526.33 kB\)](#)
- [↓ Ćwiczenia po chorobie \(PDF; 535.86 kB\)](#)
- [↓ Radzenie sobie z codziennymi aktywnościami \(PDF; 541.61 kB\)](#)
- [↓ Pozycje łagodzące duszność \(PDF; 534.93 kB\)](#)

## Przeczytaj także



### Ruszaj się! To zdrowe

Narzekasz na spadek formy? Chcesz ćwiczyć, by stracić kilogramy zyskane na kwarantannie? Chcesz wiedzieć, jaki sport wybrać, gdy nie ćwiczyłeś od wielu lat?



### Jak zmotywować się do aktywności fizycznej?

Regularna aktywność fizyczna daje wiele różnych korzyści zdrowotnych. To wiemy. Ale jak przełamać naszą niechęć do ruchu i zacząć ćwiczyć?



### Wszystko o rehabilitacji

Celem rehabilitacji jest przywrócenie pełnej lub możliwej do osiągnięcia sprawności fizycznej i psychicznej oraz poprawy jakości życia osób, które borykają się z chorobami