pacjent.gov.pl

Wróć do formy po COVID-19 w 8 tygodni

Data aktualizacji
2024-06-03

Twój organizm jest osłabiony po chorobie? Skorzystaj z bezpłatnego programu NFZ „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”. Dzięki niemu wzmocnisz kondycję i odporność. W programie znajdziesz porady i zalecenia ekspertów oraz zestawy ćwiczeń, które możesz wykonywać sam w domu.

Najbardziej cierpią płuca

Powikłaniem po COVID-19 bywa zmniejszenie pojemności płuc. Po długotrwałym kaszlu, którego doświadczyłeś przechodząc infekcję, możesz odczuwać m.in.:

- spadek wydolności fizycznej
- duszności
- przeciążenie układu oddechowego
- napięcie mięśni oddechowych.

W konsekwencji COVID-19 czasami występuje wdechowe ustawienie klatki piersiowej i zawieszenie jej w tej pozycji. To często powoduje:

- migrenowe bóle głowy
- zawroty głowy
- szumy w uszach
- ból szyi
- drętwienie rąk.

Podczas badania lekarz może zaobserwować, że:

- Twoja klatka piersiowa nie otwiera się we wszystkich płaszczyznach
- oddech jest bardzo płytki
- w większym stopniu pracuje brzuch – klatka piersiowa prawie się nie porusza
- pojawiają się skurcze i kłucia w obrębie przepony i łuku żebrowego.

> **Nie lekceważ przebytej choroby, nawet gdy nie odczuwasz specjalnych dolegliwości. Do włóknienia płuc może dojść także wtedy, gdy przechodziłeś lekko infekcję. Daj sobie czas na powrót do formy. Zadbaj o siebie. To tylko kilka tygodni współpracy ze swoim organizmem pod okiem ekspertów.**

Gdy ucierpiało serce

Serce i naczynia krwionośne mogą także zostać uszkodzone w wyniku COVID -19. Choroba prowadzi czasami do:

- zaburzeń rytmu serca
- zawału
- niewydolności serca.

Jak pomóc sercu po chorobie

- Rozsądnie dawkowany ruch wzmacnia układy oddechowy i krążenia, zwiększa odporność, poprawia stan psychiczny i jakość snu.
- Systematyczny trening aerobowy sprzyja powstawaniu nowych naczyń włosowatych w mięśniach – Twoje serce otrzyma więcej substratów energetycznych.
- Ruch zwiększa napięcie naczyń żylnych – krew lepiej przepływa przez pracujące mięśnie.

Jak wrócić do dawnej kondycji?

- Jeśli objawy COVID-19 u Ciebie nie były zbyt nasilone – możesz zacząć trenować już 2 tygodnie po infekcji. Zacznij od nieco mniejszej aktywności niż przed chorobą, ćwicz mniej intensywnie.
- Miałeś cięższy przebieg choroby – odczekaj z ćwiczeniami 3 tygodnie.
- Jeśli możesz przejść bez zadyszki i nadmiernego zmęczenia 500 metrów – znaczy, że możesz rozpocząć mniej intensywny ruch.
- Zacznij od spaceru – chodzenie to doskonała forma profilaktyki chorób układu krążenia.
- Stopniowo wprowadzaj aktywność fizyczną, najlepiej na świeżym powietrzu – sprzyja to wentylacji płuc.
- Ćwicz też w domu –skorzystaj z programu NFZ i przez 8 tygodni realizuj go z naszymi ekspertami (lekarzem, trenerem, fizjoterapeutą, dietetykiem i psychologiem).

Jak skorzystać z programu?

- Potrzebujesz połączenia z Internetem, laptopa lub telewizora. Wystarczy nawet telefon.
- Wejdź na stronę **8 tygodni do zdrowia po COVID-19 - Akademia NFZ**
- Przez 8 tygodni codziennie wykonuj ćwiczenia – nie są trudne, każdy może je robić w domu
- Po ćwiczeniach wysłuchaj porad ekspertów i staraj się je wprowadzić w życie.

Dlaczego warto ćwiczyć z programem „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”?

Poprzez regularne ćwiczenia:

- poprawisz swoją kondycję
- wzmocnisz odporność
- poczujesz się lepiej – zadbasz o swoje samopoczucie fizyczne, psychiczne i dietę.

A wszystko to osiągniesz bezpłatnie i pod opieką ekspertów.

Na stronie **Akademia NFZ** znajdziesz porady ekspertów i treningi w programie

„8 tygodni do zdrowia po COVID-19”

Przeczytaj także

Co wiesz o aktywności fizycznej

Ciągle słyszysz, że ruch to zdrowie, ale nie wiesz dlaczego? A może jesteś ekspertem i masz pewność, że wystarczająco dbasz o odpowiednią porcję ruchu? Rozwiąż quiz w aplikacji mojeIKP

Lepsza kondycja w 8 tygodni

Planujesz wykorzystać wakacje, by wrócić do formy? Weź udział w programie „8 tygodni do zdrowia” w aplikacji mojeIKP

8 tygodni dla zdrowia

Weź udział w darmowym programie „8 tygodni do zdrowia” i zadbaj o swoją kondycję oraz odporność