



World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe



SAMODZIELNA REHABILITACJA PO CIĘŻKIM COVID-19

# Ćwiczenia po chorobie

Ćwiczenia fizyczne są ważną częścią procesu rekonwalescencji po przebyciu ciężkiej choroby związanej z zakażeniem COVID-19. Powrót do ćwiczeń powinien być stopniowy. Należy unikać ćwiczeń na poziomie, który powoduje znaczne zmęczenie lub ból. Te proste zasady pomogą Ci bezpiecznie ćwiczyć:

- Zawsze rozgrzewaj się przed przystąpieniem do ćwiczeń i ochłoń po ich zakończeniu.
- Zakładaj luźną, wygodną odzież oraz obuwie amortyzujące.
- Odczekaj przynajmniej godzinę po posiłku przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Pij dużo wody.
- Unikaj aktywności fizycznej w upalne dni.
- Ćwicz w pomieszczeniu podczas mroźnych dni.
- Staraj się wykonywać ćwiczenia tak, aby móc zwiększać poziom trudności, częstotliwość, czas trwania i intensywność, gdy czujesz, że możesz zrobić więcej. Jeśli doświadczasz problemów w postaci bólu lub zmęczenia, to jest to znak, że możesz robić za dużo.
- Jeśli już wcześniej były u Ciebie problemy z sercem lub płucami, skonsultuj się z pracownikiem ochrony zdrowia przed zwiększeniem poziomu ćwiczeń.
- To normalne, że kiedy ćwiczysz, czujesz brak tchu w porównaniu z tym, kiedy jesteś w spoczynku. Stopniowe budowanie kondycji fizycznej może pomóc w zmniejszeniu uczucia braku tchu.
- Przykłady różnych ćwiczeń, które można wykonać, znajdziesz na naszej stronie internetowej [tutaj](#).

**Jeśli czujesz, że Twój stan pogarsza się wraz z ćwiczeniami, nie ćwicz, albo przestań ćwiczyć i skontaktuj się z pracownikiem ochrony zdrowia.**