



Zgodnie z dostępnymi danymi większość osób przechodzi łagodnie zachorowanie na Covid-19, jednak u części osób przebieg choroby jest gorszy i proces rekonwalescencji wydłuża się. Ozdrowieńcy często odczuwają skutki choroby jeszcze długo po wyzdrowieniu, m.in. są to takie objawy jak: duszności, słabsza wydolność organizmu, większa męczliwość. W tym miejscu warto podkreślić dużą rolę fizjoterapii. Musimy pamiętać, że systematyczne wykonywanie odpowiednich ćwiczeń pozwala na odbudowanie kondycji i daje szansę szybszego powrotu do pełnej sprawności.

W tym celu Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wydała specjalny poradnik, który nosi nazwę: **"WSPARCIE W SAMODZIELNEJ REHABILITACJI PO PRZEBYCIU CHOROBY ZWIĄZANEJ Z COVID-19"**. Zostały przedstawione w nim ćwiczenia oraz porady dla osób, które doświadczyły pogorszenia stanu zdrowia związanych z rozpoznaniem infekcji COVID-19. Zebrane w niej informacje mają wspomóc samodzielny powrót do pełnej sprawności, a także uczulić na niepokojące, nawracające objawy. Zawiera wskazówki co należy czynić, gdy ma się problemy z oddychaniem, z głosem, z wahaniami nastroju itd. Dodatkowo przedstawiają zestaw ćwiczeń fizycznych, które należy wykonywać po opuszczeniu szpitala.

<https://extranet.who.int/iris/restricted/bitstream/handle/10665/333818/WHO-EURO-2020-855-40590-54773-pl.pdf?sequence=2&isAllowed=y&fbclid=IwAR2ho7AHiCEmHcdAQyU5LigyWzcw7sH9NMfyNJIDz5eiW90FdSaXeYUFVqI>