



شروع به حرکت و ورزش با کوید طولانی مدت



ممکن است از زمان ابتلا به کووید-19 فعالیت کمتری داشته باشید، که باعث می‌شود عضلات تان ضعیف‌تر شده و بدن تان به طور کلی تناسب اندام تری نداشته باشد. مدیریت علائم طولانی COVID مانند خستگی* و تنگی نفس* می‌تواند حرکت را سخت‌تر کند. با این حال، شروع به آرامی حرکت و ورزش مجدد برای سلامتی شما مهم است. اغلب حرکت کردن، خوب غذا خوردن و مدیریت علائم طولانی کووید ممکن است به بهبودی، قوی‌تر شدن، زندگی کردن و در کل احساس بهتری کمک کند.

حرکت و ورزش برای سلامتی شما مهم است زیرا ممکن است کمک کند:

- شما را قوی‌تر و متناسب‌تر کند تا بتوانید کارهای بیشتری انجام دهید.
- خلق و خوی خود را تقویت کنید، به مدیریت استرس و اضطراب کمک کنید
- بهبود خواب
- سفت شدن مفاصل را کاهش دهید
- کاهش درد
- مدیریت و کاهش خطر سایر مریضی‌ها مانند COPD، قلب مریضی و دیابت
- وزن را مدیریت کنید
- سطح انرژی خود را افزایش دهید
- استخوان‌های خود و توانایی بدن خود را برای مبارزه با عفونت‌ها تقویت کنید

نکاتی قبل از شروع

- قبل از شروع یک برنامه ورزشی جدید از تیم مراقبت های بهداشتی خود سوال کنید
- از تیم مراقبت های بهداشتی خود بپرسید که آیا باید از کمک راه رفتن استفاده کنید سعی کنید با یک فیزیوتراپیست، درمانگر ورزش، ثبت نام در رشته ریوی کار کنید توانبخشی یا یک برنامه ورزشی طولانی COVID برای شروع.
- سعی کنید هنگام شروع کار با کسی ورزش کنید

برای اطلاعات بیشتر در مورد نحوه مدیریت این علام طولانی کووید، به مدیریت خستگی و مدیریت تنگی نفس مراجعه کنید.

۱۰ نکات برای فعال شدن بیشتر

۱. اهداف کوتاه مدت کوچک تعیین کنید

- برای ثبت زمان هایی که ورزش کرده اید و پیگیری پیشرفت خود باشید داشته روزانه خاطرات دفتر یک

۲. به آرامی ایجاد کنید

- انجام حرکات کمی در ابتدا و به آرامی در طول زمان ساخته می شود.

۳. اغلب ورزش کنید

- اغلب اما دهید، انجام کمی حرکت شروع، برای دهید قرار خود روزمره برنامه در را حرکت

۴. برنامه ریزی کن

- زمانی از روز را انتخاب کنید که در آن هستید بیشترین انرژی را برای حرکت دارند.
- با زمان ورزش خود مانند یک ورزش رفتار کنید وقت ملاقات.
- با شکم پر ورزش نکنید 1-2 ساعت بعد از صرف غذا صبر کنید نوشیدن مقدار زیادی آب

۵. به بدن خود گوش دهید و سرعت خود را افزایش دهید

- اگر احساس درد کردید، توقف کنید و استراحت کنید
- اگر بیش از حد خسته هستید یا احساس مریضی می کنید، ممکن است لازم باشد ورزش خود را برای آن روز محدود کنید.
- اگر یک روز رویداد بزرگی دارید، به فکر محدود کردن زمان معمول خود باشید، یا ورزش خود را به روز بعد موکول کنید.

۶. بدانید چه زمانی باید سرعت خود را کاهش دهید

- اگر درد عضلانی بیش از دو روز طول بکشد و اگر بعد از ورزش احساس ناخوشی می کنید، سرعت خود را کاهش دهید
- طبیعی است که هنگام ورزش کمی نفس نکشید، اما اگر نمی توانید یک جمله را بگویید، سرعت خود را کم کنید

۷. هوا و آلودگی را تماشا کنید

- اگر سطح آلودگی زیاد است یا آب و هوا زیاد است از فعالیت در فضای باز خودداری کنید خیلی سرد، لغزنده، گرم یا مرطوب. در صورت امکان برنامه ریزی کنید که در آن روزها در داخل خانه ورزش کنید.

۸. خوش بگذره

- فعالیتی را پیدا کنید که از آن لذت می برید. شما احتمال ادامه راه بیشتر خواهد بود اگر ورزش بیشتر شبیه سرگرمی است تا کار. سعی کنید با موسیقی، هنگام گوش دادن به پادکست یا با یک دوست، ورزش کنید.

۹. فعالیت ها را تغییر دهید

- شما نیاز به قدرت در تمام عضلات خود دارید. با این حال، ممکن است نتوانید تمام عضلات خود را تمرین دهید. فوراً سعی کنید یک روز عضلات بازو و روز دیگر عضلات پای خود را تمرین دهید تا بدون اینکه خود را خسته کنید یک تمرین کامل داشته باشید.

۱۰. یک برنامه تناسب اندام موثر طراحی کنید که شامل سه نوع تمرین حرکتی برای بالا بردن ضربان قلب شما باشد.

۱. این باعث می شود قلب شما قوی تر شود و بدن شما در استفاده از اکسیژن بهتر عمل کند. (مثال: پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری).

۲. تمرینات تقویتی برای تقویت عضلات عضلات متناسب قوی به این سرعت خسته نمی شوند. (مثال: بلند کردن وزنه های سبک یا قوطی سوپ و کشش با لوله لاستیکی)

۳. تمرینات کششی برای کمک به آرامش عضلات شما. حرکات کششی همچنین به مفاصل شما کمک می کند تا از ادانه حرکت کنند، دامنه حرکتی شما را افزایش می دهد و به جلوگیری از سفت شدن عضلات کمک می کند

راه های برای افزودن تحرک و ورزش به روز خود



- کمتر بنشینید. سعی کنید هر یک ساعت بایستید
- اگر این کار برای شما آسان است، زانوهای خود را بلند کنید

کمی بالاتر و سرعت را بالا ببرید
راهپیمایی های شما

- پیاده روی یکی از بهترین راه ها برای افزایش سطح تناسب اندام است. با پیاده روی های آهسته کوتاه در اطراف خانه یا حیاط خود شروع کنید. وقتی این کار آسان است، سعی کنید کمی بیشتر راه بروید.
- کوشش کنید ورزش های داخلی داشته باشید این یک انتخاب بهتر برای تان می باشد. اگر درد های مفاصل تان کم است و یا اگر بیرون سرد یا لغزنده باشد بخاطر قدم زدن.

سایر منابع مفید

این ویدیو را مشاهده کنید

[Exercise after a COVID-19 Diagnosis](#)



اغلب این گام های کوچک، نه جهش های غول پیکر، هستند که پایدارترین تغییر را ایجاد می کنند.» - ملکه الیزابت دوم