

COVID – Rehabilitation

Die Ressourcen des Körpers werden aktiviert und gestärkt

SARS CoV-19 ist eine neue Erkrankung und deren Krankheitsverlauf sowie deren Folgen zeigen sich äusserst variabel. Die Studienlage bezüglich der Langzeitfolgen ist noch sehr rar. Der Inhalt unserer Trainingsgruppe wird stetig der neuen Evidenz angepasst. Erste Erfahrungsberichte zeigen, dass das Virus den ganzen Körper physisch und psychisch betreffen kann. Es werden Folgen wie Atemnot, allgemeine Schwäche, Müdigkeit sowie verminderte Konzentrationsfähigkeit beschrieben.

Um die obengenannten Folgen zu verringern und Ihnen wieder eine bestmögliche Lebensqualität zu gewährleisten, werden Sie durch diplomierte Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten unterstützt und geschult.

Das Programm dauert in der Regel 8-12 Wochen, findet an zwei Tagen pro Woche statt. Das Training besteht aus folgenden Bereichen:

- Atemtherapie
- Coaching
- Kraft- und Ausdauertraining.

Dazu gehört die Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Kraft- und Ausdauerbereich, sowie die Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung sei es nach dem Spitalaufenthalt oder nach der Quarantäne / Isolation zu Hause.

Sie erlernen korrekte Atemübungen und –techniken, um Ihre Lungenfunktion zu verbessern oder akute Atemnot zu reduzieren. Zudem zeigen wir Ihnen Strategien, um Kraft und Energie zu sparen wie beispielsweise atemerleichternde Positionen oder das gezielte Einbauen von Pausen.

Um das Rehabilitationsprogramm starten zu können, brauchen Sie eine Verordnung für Physiotherapie ausgestellt von Ihrem behandelnden Arzt.

Wenn Sie Fragen bezüglich des Programmes haben oder sich Anmelden möchten, freuen wir uns über Ihren Anruf bei uns in der Physiotherapie.