



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
- szумы 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