

Τα άτομα που νοσούν από COVID-19 μπορεί να έχουν διαφορετικές εμπειρίες. Κάποιοι δεν εμφανίζουν συμπτώματα. Άλλοι εμφανίζουν σοβαρά συμπτώματα που οδηγούν σε νοσηλεία. Τα κοινά συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν πυρετό, ρίγη, πόνο στο στήθος, δύσπνοια, βήχα, απώλεια όσφρησης και γεύσης, εξανθήματα, συμπτώματα που μοιάζουν με κρουολόγημα, ναυτία ή έμετος, διάρροια, κόπωση, πονοκέφαλο και/ή μυϊκούς πόνους.

Οι περισσότεροι άνθρωποι που νόσησαν με COVID-19 συνήθως αισθάνονται καλύτερα μέσα σε λίγες ημέρες έως και εβδομάδες. Αλλά μερικοί άνθρωποι χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να αναρρώσουν. Ο όρος «Παρατεταμένη COVID» (Long COVID) αναφέρεται στην παρουσία συμπτωμάτων που διαρκούν εβδομάδες έως και μήνες μετά την αρχική εμφάνιση της νόσου. Αυτό μπορεί να συμβεί είτε αν εμφανίζατε ήπια συμπτώματα, είτε σε περίπτωση που νοσηλευτήκατε λόγω COVID-19. Τα συμπτώματα του Long COVID μπορεί να περιλαμβάνουν κόπωση, θολούρα, πονοκέφαλο, δύσπνοια, ταχυπαλμία, ζάλη, κατάθλιψη και άγχος. Αυτά τα συμπτώματα μπορούν να επηρεάσουν την επιστροφή σας σε φυσικές δραστηριότητες.

## Τα Οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας

Η μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος στα άτομα που ασκούνται σε σύγκριση με εκείνους που είναι λιγότερο δραστήριοι. Η συστηματική σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να βοηθήσει στη μείωση του στρες καθώς και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, όπως π.χ. στεφανιαίας νόσου και σακχαρώδη διαβήτη.

Οι Κατευθυντήριες Οδηγίες Σωματικής Δραστηριότητας συνιστούν:

- ° Τουλάχιστον 150 λεπτά, μέτριας έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα την εβδομάδα, διαιρεμένα ωστόσο για να μπορεί να ταιριάζει στην καθημερινότητά σας (κάθε λεπτό μετράει!), και
- ° 2 συνεδρίες την εβδομάδα με ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης που να περιλαμβάνουν όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες

Ξεκινήστε να κινήστε. **Μείνετε ασφαλής. Σκεφθείτε θετικά.**



Η άσκηση σας πρέπει να αυξάνεται σταδιακά. Ξεκινήστε με χαμηλής έντασης φυσική δραστηριότητα. Επιστροφή σε έντονες δραστηριότητες πολύ νωρίς, θα μπορούσαν να αυξήσουν τον κίνδυνο για την υγεία σας που σχετίζεται με τον COVID-19, ιδιαίτερα τον καρδιαγγειακό.

## Σταδιακή Επιστροφή στη Σωματική Δραστηριότητα

Τα συμπτώματα του COVID-19 θα πρέπει να έχουν εξαφανιστεί εντελώς για τουλάχιστον 7 ημέρες πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα.

- Τόσο σε νεαρά άτομα όσο και σε ηλικιωμένους, η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για την ανάρρωση από τον COVID-19 και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Όσοι αναρρώνουν από τον COVID-19 αλλά δεν εμφανίζουν συμπτώματα μπορούν να κάνουν χαμηλής ή μέτριας έντασης άσκηση ανάλογα τις αντοχές τους.



Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν κάνετε μέτρια έως υψηλής έντασης άσκηση, ειδικά εάν είχατε ή συνεχίζετε να έχετε συμπτώματα COVID-19 (όπως πόνος στο στήθος, δύσπνοια, ζαλάδα ή ταχυπαλμία). Όποιος έχει σοβαρά συμπτώματα ή νοσηλεύτηκε για COVID-19 μόνο μετά από έγκριση του θεράποντος γιατρού του μπορεί να επιστρέψει σε υψηλότερες έντασης σωματικές δραστηριότητες.

**Το πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας που μπορείτε να ακολουθήσετε, να περιλαμβάνει αερόβια άσκηση, ασκήσεις ενδυνάμωσης, ισορροπίας και διατάσεων — εφόσον δεν είχατε συμπτώματα του COVID-19 τις τελευταίες 7 ημέρες.**



Ξεκινήστε με χαμηλές εντάσεις. Αυξήστε την ένταση αργά. Ξεκινήστε από το 25% του επιπέδου δραστηριότητάς που είχατε πριν νοσήσετε από τον COVID-19 (απόσταση, αντίσταση και ταχύτητα) ή με χαμηλή ένταση (όταν μπορείτε να συνεχίσετε εύκολα μια συνομιλία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας). Πριν να κάνετε περισσότερα, μείνετε σε αυτό το επίπεδο έντασης για τουλάχιστον 7 ημέρες με την προϋπόθεση πως δεν εμφανίζετε επιδείνωση των συμπτωμάτων.



**Μην κάθεστε όλη μέρα! Για παράδειγμα:** Εάν βρίσκεστε στον υπολογιστή σας ή βλέπετε τηλεόραση, σηκωθείτε κάθε τόσο (ή κατά τη διάρκεια κάθε διαφήμισης) και κάντε το γύρο του σπιτιού σας ή μια δουλειά. Για παράδειγμα, ρίξτε τα ρούχα στο πλυντήριο, πλύνετε τα πιάτα ή βγάλτε τα σκουπίδια. Σηκωθείτε και κινηθείτε!

**Στη συνέχεια, περιγράφονται ορισμένες στρατηγικές για τη σταδιακή επανένταξη της σωματικής δραστηριότητας στη ζωή σας, μετά από τον COVID-19...**



## Αερόβια άσκηση

### Δραστηριότητες μέσα στο σπίτι

- Βάλτε λίγη μουσική και περπατήστε γύρω από το σπίτι ή πάνω και κάτω τις σκάλες για 10 έως 15 λεπτά, 2 με 3 φορές την ημέρα.
- Χορέψτε με την αγαπημένη σας μουσική.
- Κάντε ασκήσεις μέσω βίντεο.
- Χρησιμοποιήστε μπουκάλια νερού ή γάλατος ως ελαφριά βάρη.

### Υπαίθριες δραστηριότητες

- Περπατήστε ή κάντε τζόκινγκ στη γειτονιά σας.
- Δραστηριοποιηθείτε σε ένα τοπικό πάρκο. Περάστε χρόνο στη φύση.
- Πηγαίστε μια βόλτα με το ποδήλατο.
- Ασχοληθείτε με την κηπουρική και κόψτε το γκαζόν.
- Παίξτε παιχνίδια με την οικογένειά σας.

### Πλάνο σταδιακής αύξησης της αερόβιας δραστηριότητας

(προσαρμόστε το στο περπάτημα, την ποδηλασία, το κολύμπι, το τζόκινγκ):

- Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να περπατήσετε με ασφάλεια γύρω από το σπίτι σας χωρίς επιδείνωση των συμπτωμάτων ή απώλεια ισορροπίας.
- Ξεκινήστε από το 25% της απόστασης και της ταχύτητάς που είχατε πριν νοσήσετε με COVID-19 (ή ασκηθείτε σε χαμηλή ένταση).
- Όταν η απόστασή σας επανέλθει στο κανονικό, αυξήστε σε μέτρια ένταση (όταν μπορείτε να κάνετε μια συζήτηση, αλλά δεν μπορείτε να τραγουδήσετε). Μπορείτε να αυξήσετε την ένταση, αυξάνοντας την ταχύτητά σας, προσθέτοντας λόφους ή αυξάνοντας την κλίση στο διάδρομο.
- Ξεκινήστε το τζόκινγκ μόνο αφού έχετε περπατήσει με επιτυχία τη συνηθισμένη σας απόσταση σε μέτρια ένταση μετά από 7 έως 14 ημέρες.
- Προοδευτική αύξηση σε διαστήματα περπατήματος/τζόκινγκ: 3 λεπτά περπάτημα/1 λεπτό τζόκινγκ.
- Αυξήστε σταδιακά τα χρονικά διαστήματα του τζόκινγκ σας (ή συντομεύστε τα διαστήματα ξεκούρασης) έως ότου τα επίπεδα ενέργειας και μυϊκής σας αντοχής σας επιτρέπουν να κάνετε τζόκινγκ.



## Μυϊκή ενδυνάμωση

- Κατεβάστε στο κινητό σας μια εφαρμογή με ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης, όπου δεν απαιτείται ειδικός εξοπλισμός.
- Κάντε ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης μέσω βίντεο.
- Κάντε γιόγκα — τόσο οι βαθιές αναπνοές όσο και οι τεχνικές επίγνωσης μπορούν να μειώσουν το άγχος.

- Βρείτε τρόπους να κάνετε απλές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης από το σπίτι σας όπως:
  - Καθίσματα ή «σήκω-κάτσε» σε μια σταθερή καρέκλα
  - Κάμψεις σε έναν τοίχο, στον πάγκο της κουζίνα ή το πάτωμα
  - Προβολές ποδιών ή ανύψωση του σώματος σε σκαλοπάτι με ένα πόδι

### Πλάνο σταδιακής αύξησης της μυϊκής ενδυνάμωσης:

- Χρησιμοποιείτε αντιστάσεις μόνο μετά από 7 επιτυχημένες ημέρες περπατήματος.
- Ξεκινήστε με 1 σετ ελαφριάς αντίστασης/βάρους (μισό έως 2μιση κιλά ή περίπου το 25% του βάρους που σηκώνατε πριν νοσήσετε από COVID-19) για κάθε κύρια μυϊκή ομάδα (άνω, κάτω άκρα) από 8 έως 10 επαναλήψεις.
- Αυξήστε τον αριθμό των σετ μέχρι να φτάσετε αυτό που κάνατε συνήθως (ή 3 σετ των 10 επαναλήψεων).
- Στη συνέχεια αυξήστε το βάρος κατά περίπου 1 με 1μιση κιλό — ή οποιαδήποτε άλλη επιβάρυνση είστε ικανοί να σηκώσετε με άνεση.