



PROGRAMAS DE FISIOTERAPIA Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL POST COVID

En muchos casos tras haber superado el Covid, quedan una serie de secuelas a nivel respiratorio y funcional que con la **fisioterapia y ejercicio físico** mejorará la calidad de vida y acelerará así la recuperación.

Estas secuelas son directamente proporcionales a si ha estado o no ingresado en la unidad de cuidados intensivos y cuanto tiempo ha estado ingresado.

Estos programas están divididos en cuatro grandes grupos de ejercicio físico:

FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

- Preservar la función pulmonar
- Mejorar la sensación de disnea
- Mejorar la capacidad pulmonar
- Mejorar la ventilación pulmonar
- Fortalecer la musculatura respiratoria

1

EJERCICIOS AERÓBICOS

- Mejorar la función cardiovascular
- Aumentar la resistencia a esfuerzos prolongados
- Aumentar la capacidad

2

EJERCICIOS DE FUERZA

- Combatir la atrofia muscular por la inmovilización
- Mejorar la fuerza-resistencia a esfuerzos prolongados
- Retrasar la fatiga muscular

3

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN

- Mejorar estrategias para aumentar la estabilidad articular
- Prevenir caídas en personas mayores

4

El Club Atlético Montemar cuenta con los recursos humanos y materiales para llevar a cabo estos programas y garantizar así el éxito del mismo.

Para más información, no dudes en llamar a:

Pasqui Carrillo (600 782 217)

Num. Col. 1774

Equipo de Fisioterapia Club Atlético Montemar